

Schulden?!

Stand: Februar 2026

Du hast Schulden und weißt nicht, was du nun tun sollst oder möchtest Adressen von Schuldnerberatungsstellen? Dann hilft dir die Webseite www.jugendschuldnerberatung.de weiter oder auch dieses Faltblatt des JIZ. (Angaben ohne Gewähr!)

► 1. Schulden

Jemand möchte Geld von dir → Diese Person heißt **Gläubiger*in**.
Eine Person hat nicht soviel Geld, wie die Gläubiger*innen von ihr wollen → Diese Person heißt **Schuldner*in**.

► 2. „Gefährliche Schulden“

Primärschulden sind Schulden, die die finanzielle Existenz bedrohen.

Mietschulden: Bei zwei rückständigen Monatsmieten kann die Wohnung gekündigt werden.

→ Kontakt aufnehmen zu Vermieter*in wegen realistischer Rückzahlung

→ Fachstelle zur Vermeidung von Wohnungslosigkeit (FAST) im Sozialbürgerhaus (SBH) aufsuchen

Energieschulden: Drohende Strom-/Energiesperre.

→ Zuständiges Jobcenter aufsuchen, da Antrag auf Übernahme der Schulden als Darlehen möglich ist

Geldstrafe: Strafrechtliche Verurteilung, Kontakt zu Staatsanwaltschaft aufnehmen.

→ Evtl. Umwandlung in Sozialstunden möglich oder Ratenzahlung vereinbaren

Bußgeld: Begangene Ordnungswidrigkeit.

→ Ratenzahlung vereinbaren oder Antrag auf Stundung (Zahlungsaufschub)

Versicherungsschulden: Krankenversicherungspflicht!
Notfallversicherung droht.

→ Ratenvereinbarung mit der Krankenkasse wegen vollem Versicherungsschutz treffen

► 3. Unberechtigte Forderungen

Forderungen sind unberechtigt, wenn kein wirksamer Vertrag zustande gekommen ist → Widerspruch einlegen!

Musterbrief: www.verbraucherzentrale-bayern.de

→ Rechtsberatung oder Jugendschuldnerberatung im JIZ

► 4. Nichtzahlen einer Rechnung – Ablauf:

- Offene Rechnung: Nichtzahlen von Betrag innerhalb einer bestimmten Frist → Verzug!
- 1 – 3 Mahnungen: Gläubiger*in fordert zur Zahlung auf!
- Kündigung von Verträgen: evtl. Berechnung von Schadensersatz (z.B. bei Handyvertrag)
- Gläubiger*in beauftragt Inkassounternehmen / Rechtsanwalt* / Rechtsanwältin* wegen offener Forderung

► 5. Gerichtliches Mahnverfahren – Ablauf:

Zur Sicherung der Forderung mit einem Titel durch das Amtsgericht
→ Erst Mahnbescheid und nach ca. 4-6 Wochen dann

Vollstreckungsbescheid (Titel)

→ Frist für Widerspruch beim Mahnbescheid bzw. Einspruch beim Vollstreckungsbescheid sind 14 Tage. Ab Zustellungsdatum auf dem gelben Umschlag läuft diese Frist. Möglich ist auch ein

Teilwiderspruch gegen z.B. zu hohe Zinsen oder Gebühren

→ **Nur Widerspruch einlegen, wenn Forderung wirklich unberechtigt ist**, ansonsten droht ein Gerichtsverfahren (Klageverfahren durch Gläubiger*in)

→ Mit rechtskräftigem Titel (Vollstreckungsbescheid) kann Gläubiger*in versuchen, Forderung einzutreiben mit Zwangsvollstreckungsmaßnahmen

► 6. Zwangsvollstreckung – Ablauf:

a) Gerichtsvollzieher*in – Sachpfändung (§ 803 ff ZPO)

Gerichtsvollzieher*in erscheint beim ersten Besuch meist unangemeldet. Wenn diese*r betreffende Person nicht antrifft, hinterlassen Gerichtsvollzieher*innen eine Nachricht (neuer Termin).

→ Wichtig: Kontakt zu Gerichtsvollzieher*in aufnehmen und mögliche Kooperation besprechen!

Bei der Sachpfändung möchte der oder die Gerichtsvollzieher*in in der Wohnung nachsehen, ob der oder die Schuldner*in etwas Wertvolles (die bescheidene Lebensführung übersteigend) in der eigenen Wohnung/im eigenen Zimmer hat.

→ § 811 Unpfändbare Sachen



b) Abgabe Vermögensauskunft (§ 807 ZPO)

Gläubiger*in kann diese in Auftrag geben, Abgabe erfolgt bei Gerichtsvollzieher*in.

Wahrheitsgemäße Informationen über Einkommen und Vermögen sind dabei wichtig, z.B. Bankverbindung, Sparbuch und Arbeitgeber. Die Vermögensauskunft (VA) gilt 2 Jahre lang. Gläubiger*innen haben ein Recht darauf, die VA zu verlangen. Schuldner*in hat die **Pflicht** zur Abgabe.

→ Die Gläubiger*innen erfahren damit, welches Konto und welcher Arbeitgeber aktuell sind und können eine Pfändung veranlassen!

c) Lohnpfändung (§ 840 ZPO)

Gläubiger*in muss beim zuständigen Vollstreckungsgericht einen Pfändungs- und Überweisungsbeschluss (Pfüb) beantragen, um Lohnpfändung durchzuführen.

Wenn Pfüb beim Arbeitgeber eingeht, dann ist dieser verpflichtet den pfändbaren Anteil des Einkommens an den/die Gläubiger*in auszuzahlen.

→ Es gilt eine Pfändungstabelle: § 850 c ZPO. Pfändbarer Anteil des Einkommens ergibt sich aus Nettoeinkommen und Unterhaltsverpflichtungen (Ehepartner*in oder eingetragene*r Lebenspartner*in und/oder Kind(er)).

d) Kontopfändung (§ 829 ZPO)

Nachdem ein Pfüb (siehe „c) Lohnpfändung“) der Bank zugeht, hat der/die Schuldner*in vier Wochen Zeit, Konto in ein Pfändungsschutzkonto (P-Konto) umzuwandeln.

→ Nur wenn sein/ihr Konto diesen Pfändungsschutz hat, ist es vor Pfändungen geschützt. Ansonsten wird das Geld, welches auf dem Konto ist (egal aus welchem Einkommen), an pfändende Gläubiger*innen überwiesen.

→ Für alleinstehende Personen ist ein Betrag in Höhe von 1.560 € geschützt. (Stand: Juli 2025)

→ Ablauf und Bedingungen

- Persönlicher Antrag bei der kontoführenden Bank
- Bearbeitungsfrist dauert maximal 3 Tage
- Es darf nur ein P-Konto geführt werden
- P-Konto darf nur als Einzelkonto geführt werden
- Umwandlung kostenlos
- Eintrag in der Schufa
- Umwandlung erst notwendig, wenn Kontopfändung vorliegt

Freibetrag (§850c ZPO)

- Sockelfreibetrag in Höhe von 1.560 € gleich welche Einkünfte (Stand: Juli 2025)
- Erhöhung des Sockelfreibetrags bei Unterhaltsverpflichtungen und Kindergeld
- Individuelle Kontofreigabe nach der Pfändungstabelle: Antrag beim Vollstreckungsgericht

Für einen erhöhten Sockelfreibetrag benötigst du eine Bescheinigung, diese bekommst du z.B. bei

Schuldnerberatungsstellen oder Sozialbürgerhäusern

→ Wenn mehrere Gläubiger*innen pfänden wollen, erhält zuerst jene*r das Geld, welche*r zuerst die Pfändung veranlasst hat.

► Präventionsprojekt Jugendschulden

Cashless München

Paul-Heyse-Str. 22, 80336 München,

Tel. 089/ 452 055 360

www.cashless-muenchen.de

► Schuldnerberatungsstellen

Speziell für junge Leute bis einschl. 25 Jahre:

Jugendschuldnerberatung von AWO/DGB

Neumarkter Str. 22, 81673 München

Tel. 089/ 5155 645-0, Fax: 089/ 5155 645-22

Telefonberatung:

Jeden Dienstag von 15 - 16 Uhr

Jeden Donnerstag von 11 -12 Uhr

www.jugendschuldnerberatung.de

Offene Beratungssprechzeit durch die AWO/DGB- Jugendschuldnerberatung (OHNE Anmeldung)

Jeden Donnerstag ab 16 bis 18 Uhr im Jugendinformationszentrum
in der Sendlinger Straße 7 (im Innenhof), 80331 München

Keine telefonische Beratung möglich.

www.jugendinfo-muenchen.de



Weitere Beratungsstellen:

AWO/DGB Schuldnerberatung

Neumarkter Str. 22, 81673 München

Tel. 089/ 5155 645-0, Fax: 089/ 5155 645-22

www.awo-muenchen.de

Bayerisches Rotes Kreuz - Kreisverband München

Perchtinger Str. 5, Zi. 130, Rgb., 81379 München

Tel. 089/ 2373 343

www.brk-muenchen.de

Caritas-Zentrum München-Mitte

Bayerstr. 73, 2. OG, 80335 München

Tel. 089/ 23 11 490

www.schuldnerberatung-caritas-muenchen-mitte.de

Caritas-Zentrum München-Nord

Hildegard-von-Bingen-Anger 1-3, 80937 München

Tel. 089/ 31 60 63 10

www.schuldner-insolvenzberatung-caritas-muenchen-nord.de

Caritas-Zentrum München-Süd-Ost

Therese-Giehse-Allee 69, 81739 München

Tel. 089/63 89 200

www.schuldner-insolvenzberatung-caritas-muenchen-suedost.de

Evang. Hilfswerk München gGmbH

Bad-Schachener-Straße 2b, 81671 München

Tel. 089/ 189 04 76 60

www.hilfswerk-muenchen.de

H-TEAM e.V.

Plinganserstraße 19, 81369 München

Tel. 089/ 747 36 20

www.h-team-ev.de

Landeshauptstadt München Sozialreferat

Schuldner- und Insolvenzberatung

Mathildenstraße 3a, 80336 München

Hotline: Tel. 089/ 233 243 53

Montag – Donnerstag: 9-15 Uhr und Freitag: 9-12 Uhr

www.muenchen.de/sozialreferat

► Sozialbürgerhäuser (SBH)

Welches Sozialbürgerhaus zuständig ist, hängt von der

Meldeadresse ab und erfährst du unter: www.muenchen.de/sbh

Alle SBH sind unter der zentralen Tel. **089/ 233 968 33** erreichbar

(Montag – Donnerstag 8-16 Uhr und Freitag 8-12 Uhr)

Sozialbürgerhaus Berg am Laim, Trudering-Riem

Streitfeldstraße 23, 81673 München

Sozialbürgerhaus Giesing – Harlaching

Werner-Schlierf-Straße 9, 81539 München

Sozialbürgerhaus Laim – Schwanthalerhöhe

Ridlerstraße 75 80339 München

Sozialbürgerhaus Mitte

Schwanthalerstraße 62, 80336 München

Sozialbürgerhaus Neuhausen – Moosach

Ehrenbreitsteiner Straße 24, 80993 München

Sozialbürgerhaus Nord

Knorrstraße 101-103, 80807 München

Sozialbürgerhaus Orleansplatz

Orleansplatz 11, 81667 München

Sozialbürgerhaus Ramersdorf - Perlach

Thomas-Dehler-Straße 16, 81737 München

Sozialbürgerhaus Schwabing - Freimann

Heidemannstraße 170, 80939 München

Sozialbürgerhaus Sendling - Westpark

Meindlstraße 20, 81373 München

Sozialbürgerhaus Süd

Schertlinstr. 2, 81379 München

Sozialbürgerhaus West

Landsberger Straße 474, 81241 München

Hinweis:

Angaben ohne Gewähr – nach bestem Wissen recherchiert und überprüft.

Alle Adressen und Links in dieser Broschüre stellen keine Empfehlung dar und erheben nicht den Anspruch auf Vollständigkeit.

