



Ministerstwo  
Sprawiedliwości

**HONESTE VIVERE**  
FUNDACJA



Zadanie finansowane z budżetu państwa  
realizowane przez Miasto Ostrołęka.



# ZADŁUŻENIE OSÓB FIZYCZNYCH PORADNIK

## FUNDACJA HONESTE VIVERE



ul. Amałowicza – Tatara  
7, 04-474 Warszawa



[www.honestevivere.org](http://www.honestevivere.org)



[fundacjahonestevivere](https://www.facebook.com/fundacjahonestevivere)



+48 22 379 75 40



fax: +48 22 349 26 20



[kontakt@honestevivere.org](mailto:kontakt@honestevivere.org)



**Zadłużenie to sytuacja, w której jednostka, posiada zobowiązania finansowe wobec innych podmiotów.** Mogą one przyjmować różne formy, takie jak na przykład pożyczki, kredyty czy obligacje. Samo zadłużenie nie jest niczym nagannym, oczywiście jeżeli wiąże się z terminową spłatą zgodnie z ustalonymi warunkami. Nadmierne zadłużenie mogą jednak prowadzić do poważnych problemów finansowych.

W sytuacji, gdy doszło już do zadłużenia, należy szybko zareagować by zminimalizować skutki utraty płynności finansowej. **Zawsze warto zgłosić się do punktu porad prawnych, dostępnych w każdym powiecie, celem omówienia swojej sytuacji, w niektórych przypadkach można zgłosić się także po pomoc do specjalnych firm, pomagających wyjść z długów.**

### **Kiedy trzeba zacząć się martwić zadłużeniem?**

Zadłużeniem należy się zacząć przejmować w momencie utraty kontroli nad spłatami zobowiązań. Jeśli w danym miesiącu nie uda się spłacić zadłużenia lub nieregularności w spłatach zobowiązań trwają dłużej, istnieje ryzyko wpadnięcia w spiralę długów, czyli zaciągania kolejnych pożyczek na spłatę bieżących zobowiązań. Alarmową sytuacją jest stan, w którym trzeba wybierać między np. zapłatą za czynsz albo spłatą zobowiązań.



### **ZOBACZ W JAKI SPOŚÓB MOŻESZ PRÓBOWAĆ SAMODZIELNIE WYJŚĆ Z ZADŁUŻENIA?**

Najważniejszym krokiem ku wyjściu z zadłużenia jest uświadomienie sobie rzeczywistej skali problemu oraz zaplanowanie realnych działań np.:

#### **Krok 1: Planowanie budżetu domowego**

Zacznij od spisania wszystkich przychodów i wydatków – na razie bez długów. Nie można pomijać nawet najmniejszych tak zwanych drobnych wydatków. Pamiętaj o każdym nawet niewielkim źródle dochodu. Jeśli nie mieszkasz sam pamiętaj by spisać dochody i wydatki wszystkich osób z tobą zamieszkujących. Spisanie budżetu pozwoli ci wyraźnie zobaczyć, ile pieniędzy zostaje ci co miesiąc.

#### **Krok 2: Ograniczenie wydatków**

Jeśli plan wydatków został sporządzony, sprawdź czy posiadasz wydatki, które możesz ograniczyć. Jak prawidłowo ograniczyć wydatki? Każdego miesiąca należy po otrzymaniu wypłaty odłożyć od razu pieniądze na wydatki niezbędne. Zrezygnuj z wydatków, które nie są cykliczne np. wyjść do kina, teatru czy jedzenia w restauracji lub zamawiania go na wynos.

### Krok 3: Zwiększenie przychodów

Poszukaj dodatkowego źródła przychodów. Może to być praca dorywcza czy sprzedaż online rzeczy zbędnych w twoim domowym asortymencie. Można też pomyśleć o zmianie pracy na lepiej płatną czy też w obecnej poprosić o podwyżkę lub też o ile istnieje taka możliwość zostawać na płatne nadgodziny.

### Krok 4: Szukanie oszczędności

Wdróż plan oszczędnościowy. Naucz się oszczędzać, kupuj tańsze zamienniki rzeczy, sprawdzaj promocje, spisuj listę zakupów, szukaj szansy na oszczędności każdego dnia, przy każdym wydatku.

### Krok 5: Plan spłaty zadłużenia

Kiedy uda się ograniczyć wydatki, zwiększyć przychody i wygenerować oszczędności można zacząć planować spłatę zadłużenia. Spisz wszystkie długi od najmniejszego do największego. Zaplanuj, w jaki sposób podejdziesz do spłaty rat. Może ci pomóc metoda tak zwanej kuli śnieżnej. Zaczynij od spłaty najmniejszych długów. W ten sposób szybciej spłacisz pojedyncze długi, co doda ci motywacji do spłaty kolejnych. Dodatkowo, zmniejszenie liczby długów powoduje zmniejszenie liczby wierzycieli i ogranicza naliczane odsetki.

#### By spłacić zadłużenie można dodatkowo:

- Sprzedać niepotrzebne przedmioty z domu, by zyskać dodatkową gotówkę.
- Poprosić o pomoc rodzinę – dzięki temu uzyska się nieoprocentowaną pożyczkę prywatną.
- Rozważyć konsolidację długu, czyli połączyć wszystkie długi w jeden, co zmniejszy ratę miesięczną.
- Spróbować negocjować z wierzycielami: wydłużyć termin spłaty przy jednoczesnym zmniejszeniu wysokości rat.

## CO ZROBIĆ W SYTUACJI, GDY CAŁKOWICIE STRACIMY PŁYNNOŚĆ FINANSOWĄ?

W niektórych sytuacjach najlepszym rozwiązaniem jest upadłość konsumencka. W dalszej części poradnika wyjaśnimy, czym jest i kiedy można z niej skorzystać.



## Co to jest upadłość konsumencka i na czym polega?

Upadłość konsumencka jest postępowaniem sądowym przewidzianym dla osób fizycznych, które stały się niewypłacalne. Upadłość konsumencka to inaczej obwieszczenie o niewypłacalności. Pozwala na obniżenie lub umorzenie zaciągniętych długów, czyli wszelkich zobowiązań pieniężnych, jak np. kredytów, pożyczek, rachunków, czy faktur, które powstały przed dniem ogłoszenia upadłości.

Osoba, która ogłosiła upadłość konsumencką, ma wyznaczony plan spłaty wierzycieli. Sąd, na podstawie aktualnej sytuacji finansowej, możliwości zarobkowych i kosztów utrzymania rodziny upadłego, określa wysokość rat oraz czas ich spłaty. To, czego dłużnik nie był w stanie uregulować po wskazanym czasie – zostaje umorzone.



Należy pamiętać, iż nie wszystkie zobowiązania ulegają przepadkowi. Do spłacenia pozostaną m.in.: alimenty, odszkodowania, grzywny, długi celowo pominięte, długi powstałe po ogłoszeniu upadłości.

## Kiedy i kto może ogłosić upadłość konsumencką?

Z wnioskiem o upadłość konsumencką może wystąpić tylko niewypłacalna osoba fizyczna. Niewypłacalność to stan, w którym dłużnik nie jest w stanie wykonywać swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych. Domniemywa się, że dłużnik utracił zdolność do wykonywania swoich wymagalnych zobowiązań pieniężnych, jeżeli opóźnienie w spłaceniu długów przekracza trzy miesiące.

## Kto nie może ogłosić upadłości konsumenckiej?

Sąd odrzuci wniosek o upadłość osoby, która:

- prowadzi działalność gospodarczą – wniosek o upadłość konsumencką można złożyć nie wcześniej niż po wykreśleniu firmy z CEIDG;
- była całkowicie lub częściowo oddłużona poprzez poprzednie postępowanie upadłościowe, a nie minął okres 10 lat;
- nie jest niewypłacalna;
- przebywa za granicą;
- podała we wniosku nieprawdziwe dane;
- w toku postępowania upadłościowego ukrywała swój majątek;
- nie wykonywała obowiązków zleconych przez syndyka lub sąd.

W wyjątkowych okolicznościach, uzasadnionych względami słuszności i zasadami humanitaryzmu, sąd może pominąć fakt zajścia negatywnych przesłanek i ogłosić upadłość.

## Jak ogłosić upadłość konsumencką?

Ogłoszenie upadłości konsumenckiej rozpoczyna się od złożenia wniosku w sądzie. Następnie sąd rozpoznaje wniosek. Może go odrzucić lub wezwać wnioskodawcę na rozprawę.



## Wniosek o upadłość konsumencką

Wniosek o ogłoszenie upadłości jest pismem procesowym, który zawiera ściśle określone elementy. Wniosek powinien zawierać pełne i prawdziwe informacje. Do wniosku należy także dołączyć dokumenty potwierdzające informacje wskazane we wniosku, np. umowy, wezwania do zapłaty, nakazy sądowe, postanowienia o wszczęciu egzekucji.

### Obowiązkowe elementy każdego wniosku to:

- dane dłużnika;
- spis składników majątku z szacunkową wyceną;
- wskazanie miejsc, w których znajduje się majątek dłużnika (adres);
- spis wierzycieli, ich adresy, wysokość wierzytelności oraz terminy zapłaty;
- lista zabezpieczeń ustanowionych na majątku;
- czynniki, które uzasadniają wniosek i ich uprawdopodobnienie.

### Gdzie i jak złożyć wniosek o upadłość konsumencką?

Wniosek o upadłość konsumencką składa się do właściwego sądu rejonowego. Można go wystąpić pocztą lub osobiście. Wzór formularza znajduje się na stronie [Ministerstwa Sprawiedliwości](#).

Wniosek o upadłość konsumencką można także złożyć elektronicznie przez Portal Rejestrów Sądowych, wchodząc w zakładkę "Krajowy Rejestr Zadłużonych", a następnie wybrać opcję "Portal Użytkowników Zarejestrowanych".



### Ile kosztuje upadłość konsumencka?

Na koszty związane z upadłością konsumencką, składają się:

- opłata za złożenie wniosku wysokości 30 zł;
- koszty wynagrodzenie syndyka – różne w zależności od regionu,
- koszty uproszczonego postępowania upadłościowego wynoszą od 4.000 do 7.000 zł;
- koszty postępowania w trybie zwykłym mogą przekroczyć 10.000 zł.

Koszt upadłości to także utrata całego majątku, gdyż ten zostanie spieniężony celem zaspokojenia wierzycieli.

### Upadłość konsumencka – i co dalej?

Upadłość konsumencka niesie za sobą bardzo istotne konsekwencje. Jeżeli sąd ogłosi upadłość, należy pamiętać że:

- wraz z ogłoszeniem upadłości cały majątek dłużnika staje się „masą upadłości”, zarządzaną przez syndyka;
- dłużnik ma obowiązek wskazać syndykowi cały swój majątek;
- w skład masy upadłości wchodzi także wynagrodzenie za pracę w części niepodlegającej zajęciu;
- po ogłoszeniu upadłości syndyk sporządza spis majątku, a następnie przystępuje do jego sprzedaży – za wyjątkiem przedmiotów pierwszej potrzeby;
- wraz z ogłoszeniem upadłości będziesz można zawierać tylko drobne umowy życia codziennego, jak np. zakupy żywności, środków czystości itp.

Upadłość konsumencka nie pozwoli na zachowanie żadnej nieruchomości – mieszkanie zostanie sprzedane, jednak dłużnik dostanie środki na wynajem mieszkania na określony czas.

### **Upadłość dotyczy tylko długów powstałych przed ogłoszeniem upadłości!**

Oznacza to, że wszystkie zobowiązania, które powstaną po tej dacie należy regulować w terminach ich płatności, np. czynsz, opłaty za media, telefon.

### **Upadłość konsumencka a prawo do prywatności**

- Informacja o upadłości zostanie publicznie obwieszczona, a ujawnione dane będą obejmować imię, nazwisko, PESEL oraz adres zamieszkania.
- Informację o upadłości syndyk przekazuje pracodawcy upadłego, by oddawał mu część jego wynagrodzenia.
- Ogłoszenia syndyka o sprzedaży majątku również są jawne i powszechnie dostępne. Ponadto, do akt sprawy dostęp będą mieli również wierzyciele.



### **Co zamiast upadłości konsumenckiej?**

Alternatywą dla postępowania upadłościowego dla niewypłacalnego dłużnika jest tzw. układ konsumencki, który także chroni majątek przed egzekucją oraz pozwala wyjść z zadłużenia. Układ konsumencki to porozumienie między wierzycielem a dłużnikiem, co do spłaty zobowiązań.

W sytuacji posiadania więcej niż jednego wierzyciela wymaga on akceptacji większości wierzycieli. Taki układ w odróżnieniu od upadłości konsumenckiej umożliwia zachowanie w części swojego majątku. **Wniosek o układ konsumencki również składany jest do Sądu**, we wniosku należy wskazać termin oraz sposób spłaty zadłużenia.

Podsumowując, każda z metod wychodzenia z zadłużenia niesie za sobą konsekwencje. Postępuj rozważnie by zminimalizować ryzyko niewypłacalności, a w razie wątpliwości zwróć się o pomoc do specjalistów.

Zachęcamy do skorzystania z porad w punkcie niepłatnych porad prawnych lub nieodpłatnego poradnictwa obywatelskiego w Twoim powiecie.