

Jak se dostat z dluhů a jak jim předcházet.

Dluhy můžou potkat každého. Někdy stačí jedna nečekaná událost – nemoc, ztráta práce, rozvod – a člověk se dostane do problémů. Důležité je nepanikařit. Pomoc existuje. Tady najdeš jednoduchý návod, jak na to.

Jak poznám, že mám problém s dluhy?

- Nemám peníze na běžné věci – jídlo, nájem, elektřinu.
- Musím si půjčovat, abych zaplatil jiné půjčky.
- Dostávám upomínky, výzvy k zaplacení nebo mi volají z banky.
- Mám strach otevřít poštu nebo zvednout telefon.
- Cítím se bezmocně, stydím se, nevím, co dělat.

Pokud se tě něco z toho týká, je čas jednat.

Sepiš si všechny dluhy

- Kdo ti půjčil (banka, nebankovní firma, známý)?
- Kolik dlužíš?
- Kdy to máš zaplatit?
- Kolik platíš měsíčně?

Můžeš si udělat jednoduchou tabulku nebo použít papír a tužku.

Spočítej si příjmy a výdaje

- Kolik ti měsíčně přijde (výplata, dávky)?
- Kolik utratíš (nájem, jídlo, doprava, léky)?

Zkus najít výdaje, které můžeš snížit – třeba televize, cigarety, zbytečné nákupy.

Protidluhová kampaně v Janově

Podpořeno z programu

Podpora regionů 2025
Nadace ČEZ
EV. č. PR 25/74809



NADACE ČEZ



Charita
Most

Charita Most
www.charita-most.cz

Kde mi pomůžou?

Dluhové poradny (ZDARMA)

- Pomůžou ti se zorientovat.
- Pomůžou ti jednat s věřiteli.
- Pomůžou ti s návrhem na oddlužení - je to zákonný způsob, jak se zbavit dluhů. Trvá dnes jen 3 roky. Musíš splácet část dluhů podle svých možností. Po skončení ti zbytek dluhů odpustí. Není to ostuda. Je to druhá šance.

Jak se vyhnout dluhům v budoucnu?

- Měj přehled o penězích – zapisuj si, co utrácíš.
- Než si něco koupíš, zvaž, jestli to opravdu potřebuješ.
- Udělej si rezervu – i 500 Kč měsíčně ti může pomoci v krizi.
- Nenech se zlákat reklamou – půjčky nejsou řešení.
- Mluv o penězích – s rodinou, přáteli, poradcem. Není to ostuda.

Dluhové poradny v Litvínově

- **Charita Most – Komunitní centrum Janov**
Janovská 122, Litvínov Janov
Kontakt: 775 713 931
- **Naděje M**
ul.9. Května 26 (na Náměstí Míru), Litvínov
Kontakt: 774 501 485
- **Diakonie – Občanská poradna**
Žižkova 151, Litvínov
Kontakt: 417 638 954

Exekuce v ČR

Stav exekucí na začátku roku 2025:

Počet osob v exekuci: přibližně 606 000 lidí.
Celkový počet exekučních řízení: kolem 3,2 milionu.
Od roku 2017 poklesl počet dlužníků o více než 250 000.

Trendy a problémy:

Vícečetné exekuce: 77 % dlužníků má více než jednu exekuci, průměrně 5,45 řízení na osobu.

Nové exekuce přibývají: ve 2. čtvrtletí 2025 bylo zahájeno 119 000 nových řízení, o 10 000 více než loni.

Marné exekuce: i když jsou některé případy zastaveny, dlužníci zůstávají v registrech.

Regionální rozdíly:

Nejhorší situace je v Ústeckém a Karlovarském kraji – až 12–13 % obyvatel nad 15 let má exekuci.

Insolvence v ČR

Průměrný dluh osoby vstupující do insolvence je 1,35 milionu Kč.

V rámci oddlužení se věřitelům vrací průměrně jen 18 % z celkové částky.

Jen asi 17 % dlužníků úspěšně dokončí oddlužení – zbytek řízení je zrušen nebo stále probíhá.

K červenci 2025 evidováno více než 421 000 subjektů v insolventci – zahrnují fyzické osoby, podnikatele i firmy.

Naprostá většina těchto řízení probíhá formou oddlužení, což je nejčastější způsob řešení úpadku.

Litvínov a dluhová situace

- Litvínov patří mezi města s vysokou mírou zadluženosti.
- V exekuci je přibližně 16–18 % dospělých obyvatel Litvínova.
- To znamená, že zhruba 3 000 až 3 500 lidí z celkového počtu obyvatel města Litvínov čelí exekučnímu řízení.
- V celém okrese Most je v exekuci každý sedmý až osmý dospělý.

Litvínov spadá do Ústeckého kraje, který má nejvyšší podíl osob v exekuci i insolventci v celé ČR.

Zadluženost je často spojena s nízkou zaměstnaností, sociálními problémy a historickým vývojem regionu.

Doporučení pro zlepšení dluhové situace v Litvínově:

- Zavést programy finančního vzdělávání pro různé věkové a sociální skupiny, zejména pro osoby se základním vzděláním.
- Posílit dostupnost bezplatného dluhového poradenství, ideálně přímo v komunitních centrech.
- Regulovat a monitorovat činnost nebankovních poskytovatelů půjček, včetně informovanosti o rizicích.
- Podporovat preventivní opatření – například školení pro mladé dospělé, kteří jsou nejvíce ohroženi zadlužením.
- Spolupracovat s místními organizacemi na cílené pomoci nejvíce ohroženým skupinám obyvatel.

Janov

mapování dluhové situace

(data byla získána dotazníkovým šetřením v Janově, celkem bylo osloveno 130 respondentů)

Kompletní vyhodnocení dotazníků naleznete na:
www.charita-most.cz

Závěr dotazníkového šetření:

Dluhová situace v Janově

Výsledky šetření ukazují, že dluhová problematika v Janově je závažná a vyžaduje systémové řešení. Většina respondentů je zadlužena, přičemž dominantní formou řešení dluhů je insolvence. Nejvíce se zadlužují svobodní lidé se základním vzděláním, přičemž ženy jsou v této skupině zastoupeny častěji. Typickým znakem zadlužených osob je vysoký počet závazků – čtyři a více – a časté využívání nebankovních půjček, které bývají rizikové a nevýhodné. Z šetření rovněž vyplynulo, že obyvatelům Janova chybí základní znalosti v oblasti finanční gramotnosti. Mnozí se rozhodují pro půjčky bez ohledu na schopnost splácet, což vede k dalšímu prohlubování dluhové spirály.

Podpora regionů 2025
Nadace ČEZ
EV. č. PR 25/74809



NADACE ČEZ