



# SCHULDENBERATUNG GLARNERLAND

## Tipps bei einer Lohnpfändung

### Bezahlen Sie die laufenden Kosten

Setzen Sie Ihre knappen finanziellen Mittel **konsequent** für den **aktuellen Lebensbedarf** ein und verhindern Sie neue Schulden, indem Sie zuerst folgende Auslagen bezahlen:

- **Lebensbedarf (Nahrung und Getränke)**
- **Wohnungsmiete**
- **Strom- und/oder Gas Rechnung**
- **Krankenkassenprämien**
- **Alimente**



Steuern und Schulden sind in einer Existenz-Rechnung nicht enthalten, **in der Regel** gilt:  
**Bezahlen Sie keine Schulden**

### Machen Sie Rückerstattungen geltend !

Bezahlen Sie sofort wieder **Miete, Alimente** und **Krankenkassenprämien**. Sie können gegen Vorlage der Quittungen die Rückerstattung im Rahmen des gepfändeten Betrages beim Betreibungsamt geltend machen.

**Berufskosten** können Sie sich anrechnen lassen (auswärtige Verpflegung, Fahrkosten, Berufskleider). Ebenso Unkosten für **Bewerbungen und Arbeitssuche**.

Weitere Auslagen, die Sie **gegen Vorabsprache** und Vorlage der Quittungen im Rahmen des gepfändeten Betrages beim Betreibungsamt geltend machen können:



- Auslagen für **Arzt, Arzneien** (abzüglich Kostenbeteiligung Dritter)
- **Geburt und Pflege von Familienangehörigen**
- einen bevorstehenden **Wohnungswechsel**
- Jährliche **Heizkostenabrechnung**
- **Sozialbeiträge** (z.B. AHV-Beiträge bei Personen)