

## ■ EXEKUCE

Exekuce provádí soudní exekutoři dle zákona č. 120/2001 Sb., exekuční řád, přičemž jejím účelem je obvykle vymožení peněžního dluhu.

Exekuce mohou mít formu např. srážek ze mzdy/platu či bankovního účtu, zabavení hotovosti, prodeje movitých věcí nebo nemovitosti.

Vedle exekucí lze vymáhat dluh i v jiných režimech (dle jiných právních předpisů):

- Soudní výkon rozhodnutí prováděný soudem.
- Správní výkon rozhodnutí (tzv. správní exekuce) provádí správní orgán (např. krajský nebo obecní úřad, jiný správní orgán).
- Daňový výkon rozhodnutí (tzv. daňovou exekuci) provádí finanční úřad, který se řídí daňovým řádem.

Podrobné informace o exekucích najdete na stránkách Exekutorské komory ČR

[www.ekcr.cz/exekutori-radi](http://www.ekcr.cz/exekutori-radi)

## ■ ODDLUŽENÍ

Oddlužení je jeden ze způsobů řešení úpadku, který je upraven v zákoně č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon).

V úpadku je dlužník, který se nachází v **platební neschopnosti** (má více věřitelů, peněžité závazky více než 30 dní po splatnosti a tyto závazky není schopen plnit) nebo je **předlužený** (podnikatel, který má více věřitelů a souhrn jeho závazků převyšuje hodnotu jeho majetku).

**Návrh na povolení oddlužení** za dlužníka podává advokát, notář, soudní exekutor, insolvenční správce nebo akreditovaná osoba. Sám ho může podat pouze dlužník, který má právnícké či ekonomické vzdělání v magisterském studijním programu nebo vykonal zkoušku insolvenčního správce.

- Akreditované osoby - [sako.justice.cz](http://sako.justice.cz)
- Ostatní subjekty poskytujících zpracování návrhu na povolení oddlužení - [vesta.justice.cz](http://vesta.justice.cz)

Podrobné informace o oddlužení a insolvenčním řízení najdete na [insolvency.justice.cz](http://insolvency.justice.cz).

## ■ OBČANSKÉ PORADNY (ODBORNÉ SOCIÁLNÍ SLUŽBY)

Občanské poradny poskytují odborné sociální poradenství, vč. poradenství v oblasti dluhů a exekucí.

- Mapa občanských poraden: [www.obcanskeporadny.cz](http://www.obcanskeporadny.cz)

## ■ PORADNY PRO DLUHOVÉ PORADENSTVÍ A POMOC PŘI ODDLUŽENÍ

Tyto poradny jsou zároveň akreditovanými osobami pro pomoc při oddlužení (kompletní seznam najdete na [sako.justice.cz](http://sako.justice.cz))

- **Člověk v tísni (Praha 2)**  
[www.clovekvtsni.cz/potrebuji-pomoci](http://www.clovekvtsni.cz/potrebuji-pomoci)
- **Společnou cestou (Praha 2)**  
[www.spolcest.cz/obcanska-poradna-o-s-spolecnou-cestou](http://www.spolcest.cz/obcanska-poradna-o-s-spolecnou-cestou)
- **R-mosty (Praha 3)**  
[www.r-mosty.cz/poradna](http://www.r-mosty.cz/poradna)
- **Poradna při finanční tísni (Praha 4)**  
[www.financnitisen.cz](http://www.financnitisen.cz)
- **Proxima Sociale (Praha 4)**  
[www.proximasociale.cz/poradenske-a-pobytove-programy/obcanska-poradna](http://www.proximasociale.cz/poradenske-a-pobytove-programy/obcanska-poradna)
- **Volonté Czech (Praha 8)**  
[www.volonte.cz](http://www.volonte.cz)
- **Rubikon Centrum (Praha 8)**  
[www.rubikoncentrum.cz/kontakty-pro-klienty](http://www.rubikoncentrum.cz/kontakty-pro-klienty)
- **Auxilie (Praha 10)**  
[auxilie.cz](http://auxilie.cz)

## ■ PORADENSKÉ LINKY

- **800 722 722** poradenská linka Poradny při finanční tísni
- **770 600 800** poradenská linka Člověk v tísni

## ■ POMOC EXEKUTORSKÉ KOMORY ČR

- Bezplatná poradna (Praha 2) – tel. 545 212 285
- Online poradna [www.ekcr.cz](http://www.ekcr.cz)

## ■ DŮLEŽITÉ INFORMACE

- [www.dluhovylabyrint.cz](http://www.dluhovylabyrint.cz)
- [www.jakprezidluhy.cz](http://www.jakprezidluhy.cz)
- [financnigramotnost.mfcr.cz](http://financnigramotnost.mfcr.cz)
- [finarbitr.cz/cs](http://finarbitr.cz/cs)

**Více najdete na [apbs.cz/dluhy](http://apbs.cz/dluhy)**

Tento leták vytvořila Asociace psychologů bezpečnostních sborů, z. s. v rámci projektu Dluhová problematika jako součást psychologické podpory v bezpečnostních sborech, který je financován z grantu hlavního města Prahy, Program v oblasti prevence kriminality pro rok 2021.

**AP** ASOCIACE PSYCHOLOGŮ  
**BS** BEZPEČNOSTNÍCH SBORŮ

PRAHA  
GUE  
PRAHA  
PRAHA

AP  
BS



# FINANČNÍ TÍSEŇ A DLUHY

## INFORMACE PRO OBĚTI TRESTNÝCH ČINŮ A OSOBY ZASAŽENÉ MIMOŘÁDNOU UDÁLOSTÍ

Do tíživé finanční situace se může dostat kdokoli. V podobné situaci se během svého života ocitne řada z nás či našich blízkých. Finanční tíseň není něco, za co bychom se měli stydět. Jde o však o životní situaci, kterou můžeme a měli bychom řešit.

## NEJTĚŽŠÍ JE ZAČÍT

Tento materiál Vám poskytne základní vhled do problematiky dluhů, praktické informace, které Vám mohou pomoci při řešení finančně náročné situace, a kontakty na organizace, které poskytují

## ■ PROČ SE ORIENTOVAT V PROBLEMATICE DLUHŮ?

- Snadněji se vyhnete finančním problémům a pádu do dluhové pasti.
- V případě, že se nacházíte ve finanční tísni, budete vědět, co dělat a kde získat účinnou pomoc.
- Potýká-li se s finančními potížemi osoba Vám blízká či kamarád, vyvarujete se falešných rad. Rozpoznáte, co skutečně může pomoci a co je naopak jen slepou uličkou.

**Podrobnější informace naleznete  
na [apbs.cz/dluhy](http://apbs.cz/dluhy)**

## ■ CO JSOU DLUHY

**Dluh** je (prozatím) nesplněný závazek. Ten vzniká mezi dvěma osobami, z nichž jedna (**dlužník**) má povinnost něco dát, zaplatit, udělat či nedělat, a druhá (**věřitel**) má oprávnění od dlužníka splnění tohoto závazku (**plnění**) očekávat. Z pohledu věřitele jde o tzv. **pohledávku**.

Dluhy mohou vznikat

- a) **na základě smluvních vztahů** (např. úvěry, půjčky, účty za nájemné, energie, telefon, nedoplatky, pokuty od dopravního podniku, ručitelství),
- b) **ze zákona** (např. daně, poplatky a pojištění; a dále dluhy vyplývající z protiprávního jednání, např. pokuty či náklady soudního řízení).

**Pozor na rizikové dluhy!** Jde o takové dluhy, které ohrožují naše základní životní potřeby nebo mohou vést ke ztrátě svobody (např. dluh na výživném, vysoký dluh na daních), ztrátě bydlení (např. dluh na nájmu, službách spojených s bydlením, neplacení hypotéky), ztrátě základních věcí nebo služeb (např. odpojení od elektřiny, plynu).

**Máte-li více dluhů, snažte se splácet tyto dluhy přednostně.**

## ■ JAK PŘEDCHÁZET ZADLUŽENÍ A FINANČNÍ TÍSNĚ

- Sestavte si a spravujte svůj **rozpočet**. Zvažte, kde by se dalo ušetřit. Je-li to možné, hledejte způsoby, jak zvýšit své příjmy.
- Dle svých možností si vytvářejte **finanční rezervu**.
- V době, kdy máte **další volné prostředky**, ukládejte si je do spořicích produktů nebo investičních nástrojů.
- **Uvažujte-li o půjčce, rozmyšlejte**, na co a za jakých podmínek si půjčíte a zda jste schopni dluh splácet. Půjčka na spotřebu, splacení předešlé půjčky či život z kontokorentu jsou typickými „špatnými dluhy“. Dávejte pozor na nevýhodné podmínky od některých poskytovatelů půjček, zejména příliš vysoké úroky, poplatky nebo smluvní pokuty.
- Mějte na paměti, že **hazardní hry finanční problémy neřeší**. Bývají spíše jejich příčinou.
- Nevíte-li si rady, **obraťte se na odborníky**. Přehled bezplatných odborných poraden najdete na zadní straně tohoto letáku.

## ■ FINANČNÍ PODPORA OD STÁTU

Informujte se, zda máte nárok na některou z forem **finanční podpory od státu**. Není-li níže uvedeno jinak, žádosti se podávají na příslušném Úřadě práce. Je možné je doručit elektronicky, poštou či osobně.

### Jednorázová finanční pomoc

- **Mimořádná okamžitá pomoc** je jednorázovou pomocí v hmotné nouzi, poskytuje se při nenadálé životní události, kterou je např. zasažení mimořádnou událostí, hrozící újma na zdraví, ztráta finančních prostředků potřebných na bydlení, jízdné či správní poplatky za vydání nových dokladů.
- **Peněžité pomoc obětem trestných činů** – může o ni požádat oběť trestného činu, které bylo ublíženo na zdraví, způsobena těžká újma na zdraví, oběť trestného činu důstojnosti v sexuální oblasti, dítě, které je obětí trestného činu týrání svěřené osoby, nebo osoba pozůstalá po oběti, která v důsledku trestného činu zemřela; žádost se podává Ministerstvu spravedlnosti ČR.
- **Jednorázové dávky státní sociální pomoci** – porodné, pohřebné.
- **Příspěvek na zvláštní pomůcku** pro osoby se zdravotním postižením.

### Opakovaná finanční pomoc

- **Dávky státní sociální podpory** – přírůvek na dítě, příspěvek na bydlení a rodičovský příspěvek.
- **Pomoc v hmotné nouzi** – doplatek na bydlení, příspěvek na živobytí.
- **Náhradní výživné** – žádat o něj může rodič, pěstoun či opatrovník, který má v péči nezaopatřené dítě, na které druhý rodič neplatí řádně výživné. Podmínkou je již zahájený proces vymáhání dlužného výživného, tj. podání návrhu na exekuci nebo soudní výkon rozhodnutí na neplatícího rodiče.
- **Příspěvek na péči** – nárok na příspěvek má osoba starší 1 roku, která z důvodu dlouhodobě nepříznivého zdravotního stavu potřebuje pomoc jiné osoby při zvládnutí životních potřeb.
- **Podpora v nezaměstnanosti** – nárok na podporu má při splnění dalších podmínek uchazeč o zaměstnání. Uspokojení mzdových nároků při platební neschopnosti zaměstnavatele.
- **Příspěvek na dojížděku** – příspěvek na dojíždění do zaměstnání mimo obec, ve kterém má žadatel o příspěvek trvalé bydliště.
- **Příspěvek na mobilitu** pro osoby se zdravotním postižením.

## ■ JAK ZJISTIT, JESTLI A KDE NĚCO DLUŽÍM?

- **Dotazem u okresního (v Praze u obvodního) soudu** podle místa trvalého bydliště na řízení, která byla či jsou s dlužníkem vedena; dlužník může následně nahlednout do spisů.
- **Dotazem v Centrální evidenci exekucí** (osobně na Czech point či v sídle Exekutorské komory ČR nebo online na [www.ceecr.cz](http://www.ceecr.cz)) získáte za poplatek základní informace o exekucích probíhajících dle exekučního řádu (nejdou zde exekuce vedené soudy, orgány státní správy a samosprávy, finančními úřady či zdravotními pojišťovnami).
- **Nahlédnutím do některého z registrů dlužníků** na internetu. Obvykle za poplatek získáte informace o Vaší platební morálce včetně platební historie.
- **Písemným dotazem u potenciálních věřitelů** – např. zdravotní pojišťovna, ČSSZ, finanční úřad, obecní úřad, Celní správa ČR, poskytovatel telekomunikačních služeb.

## ■ DLUŽÍM, CO MÁM DĚLAT?

- **Nebojte se vyhledat pomoc, pokud něčemu nerozumíte.**
- **Sepište si seznam věřitelů a zjistěte, kde všude dlužíte.**
- **Zjistěte aktuální výši závazků** – zeptejte se věřitelů.
- **Seřaďte dluhy podle důležitosti** dle toho, co hrozí za jejich neplacení (např. ztráta bydlení, vysoké sankce, trestní oznámení).
- **Sestavte si rodinný rozpočet** a zvažte možnosti zvýšení příjmů a snížení výdajů.
- **Pokuste se vyjednat s věřiteli** splátkový kalendář, snížení či odklad splátek, prominutí úroků, pokut, penále.
- **Máte-li více půjček, zvažte jejich konsolidaci** (sloučení). O konsolidaci můžete banku požádat v době, kdy ještě nejste v prodlení.
- **Zvažte využití oddlužení.**

## ■ DLUŽÍM, CO NEDĚLAT?

- **Nevyhýbejte se přebírání pošty a komunikaci s věřitelem.** Problém se tím sám nevyřeší, pouze se zhorší.
- **Neberte si další půjčky na splacení starších dluhů.** Nevytloukejte klín klínem.
- **Neuchylujte se k protiprávnímu jednání, trestné činnosti či sebepoškození.** Vždy existuje lepší řešení.

Nevíte si rady? Vyhledejte bezplatné odborné poradenství. Kontakty najdete na zadní straně tohoto letáku.