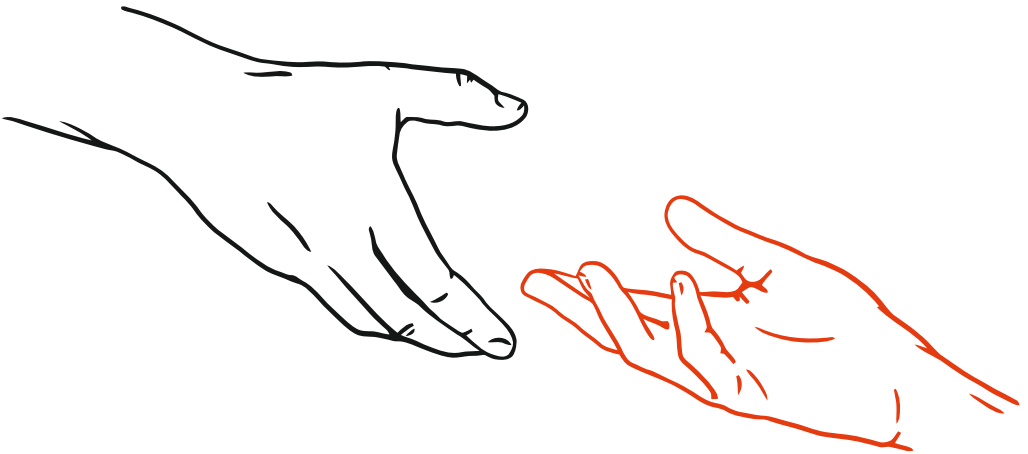




KAMILIAŃSKA  
MISJA  
POMOCY  
SPOŁECZNEJ

# Finanse w kryzysie – bezpieczne kroki

Poradnik edukacyjny dla osób  
w kryzysie bezdomności



projekt współfinansuje



WOJEWODA MAZOWIECKI

# WSTĘP

## Kilka słów od autora / trenera

Ten poradnik powstał z myślą o osobach, które znalazły się w trudnej sytuacji życiowej – bez stałego dachu nad głową, dochodu czy wsparcia. Chcemy pokazać, że nawet w kryzysie można stawiać bezpieczne kroki. W prosty sposób, bez wstydu i presji. Zebraliśmy tu doświadczenia, wskazówki i narzędzia, które mogą pomóc odzyskać wpływ na własne finanse – krok po kroku.

## Dla kogo jest ten poradnik?

Poradnik skierowany jest do osób w kryzysie bezdomności: mieszkających w schroniskach, mieszkaniach wspomaganych, na ulicy, w pustostanach lub u znajomych. Dla tych, którzy mają zasilek, pracę dorywczą albo nie mają nic. Dla tych, którzy chcą zrozumieć swoje finanse i poczuć większe bezpieczeństwo – bez względu na sytuację.

## Jak z niego korzystać?

Nie musisz czytać wszystkiego od razu. Możesz zacząć od tego, co jest Ci teraz potrzebne: budżet, długi, konto bankowe czy prawa konsumenta. Poradnik możesz wypełniać, podkreślać, wracać do niego. Najlepiej działa, gdy używasz go razem z trenerem lub kimś zaufanym. To narzędzie stworzone po to, by Ci pomóc – nie oceniać.

# SPIS TREŚCI

**ROZDZIAŁ 1:** str. 4-5  
**Dlaczego warto dbać o finanse  
– nawet w kryzysie?**

**ROZDZIAŁ 2:** str. 6-9  
**Jak prowadzić prosty budżet?**

**ROZDZIAŁ 3:** str. 10-13  
**Zadłużenie – jak go uniknąć  
i jak sobie z nim radzić**

**ROZDZIAŁ 4:** str. 14-17  
**Korzystanie z bankowości  
i narzędzi finansowych**

**ROZDZIAŁ 5:** str. 18-20  
**Prawa konsumenta dla każdego**

**ROZDZIAŁ 6:** str. 21-23  
**Bezpieczne kroki  
– planowanie, oszczędzanie,  
zmiana nawyków**

# ROZDZIAŁ 1:

## **Dlaczego warto dbać o finanse – nawet w kryzysie?**



# ROZDZIAŁ 1

W kryzysie łatwo pomyśleć, że finanse są czymś odległym albo nieosiągalnym. Ale to właśnie wtedy, gdy sytuacja życiowa jest trudna, warto wiedzieć, **na czym stoimy, co mamy – i czego potrzebujemy.**

## ✓ **Finanse to bezpieczeństwo i kontrola nad życiem**

Pieniądze same w sobie nie są celem. Są narzędziem – dają dostęp do jedzenia, spokojnego snu, leczenia, biletu miesięcznego i innych codziennych potrzeb.

Kiedy wiesz, ile masz i na co wydajesz, odzyskujesz **kontrolę nad swoją sytuacją życiową**: nad tym, co możesz zaplanować, czego unikać, na co cię stać, a co warto odłożyć w czasie. To właśnie ta świadomość staje się pierwszym krokiem do większego spokoju i poczucia bezpieczeństwa.

## ✓ **Pieniądze, a godność i niezależność**

Nie trzeba być bogatym, by mieć kontrolę nad swoimi finansami. Niezależność nie polega na posiadaniu wielkich sum, ale na świadomości — ile masz, na co wydajesz i co możesz z tym zrobić.

Wiedza o swoich dochodach, wydatkach i ewentualnych długach daje Ci realną możliwość podejmowania decyzji. To nie tylko praktyczna umiejętność – to też krok w stronę odzyskiwania godności i wpływu na własne życie.

Zarządzanie finansami to **oznaka odpowiedzialności, a nie powód do wstydu**. Nawet jeśli dziś jesteś w trudnej sytuacji, sama gotowość, by się tym zająć, jest wartością i początkiem zmiany.

## ✓ **„Nie mam pieniędzy - nie mam wpływu”, to myśl, która często pojawia się w kryzysie. Ale wpływ to nie tylko ilość pieniędzy, lecz świadomość tego, co się z nimi dzieje.**

Masz wpływ, gdy wiesz, na co wydajesz. Gdy decydujesz, co jest teraz najważniejsze. Gdy nie unikasz trudnych tematów, tylko chcesz zrozumieć swoją sytuację.

Świadomość to pierwszy krok do kontroli. A kontrola – nawet przy niskich dochodach – to początek zmiany i poczucia bezpieczeństwa.

# ROZDZIAŁ 2:

## **Jak prowadzić prosty budżet?**



# ROZDZIAŁ 2

## ✓ Po co mi budżet?

Budżet to nie tabelka dla księgowego.

To **prosty plan**, dzięki któremu wiesz:

- ile masz pieniędzy,
- na co je wydajesz,
- czy wystarczy Ci do końca tygodnia lub miesiąca,
- co możesz zmienić, żeby mieć większy spokój.

**Prowadzenie budżetu = odzyskiwanie wpływu.**

## ✓ Jak zacząć?

Nie potrzebujesz do tego komputera ani aplikacji.

Wystarczy:

- zeszyt i długopis,
- kartka w kieszeni,
- lub prosty szablon do druku.

Codziennie lub co kilka dni zapisz:

- **ile masz pieniędzy** (na koncie, w gotówce),
- **na co je wydałeś/aś**,
- **co planujesz kupić**.

## ✓ 3 filary prostego budżetu

### 1. DOCHODY

– zasiłek, praca dorywcza, darowizny, zbiórki, alimenty

### 2. WYDATKI STAŁE I CODZIENNE

– jedzenie, bilety, telefon, leki, ubrania

### 3. REZERWA / OSZCZĘDNOŚCI

– nawet 5 zł tygodniowo robi różnicę

# ROZDZIAŁ 2

## ✓ Kategorie w prostym budżecie:

Kategoria	Przykłady
Dochody	Zasiłek, praca dorywcza, darowizny
Jedzenie	Zakupy spożywcze, posiłki na mieście
Transport	Bilety
Zdrowie	Leki, wizyty u lekarza
Telefon / Internet	Karta SIM, pakiet internetowy
Ubrania / higiena	Ubrania, środki czystości
Długi	Spłaty kredytów, rat, mandaty
Inne	Papierosy, kawa, drobne przyjemności
Rezerwa awaryjna	Odłożone na później

## ✓ Przykładowy budżet – Pan Marek (2025)

Źródło dochodu: Zasiłek stały z OPS – 1 229 zł / mies.

Koszt miejsca w pensjonacie: ok. 30% = 369 zł

Do dyspozycji po odliczeniu opłaty za pensjonat: 860 zł

## ✓ Kategorie w prostym budżecie:

Kategoria	Kwota (zł)
Jedzenie	350 zł
Transport (bilet miesięczny ZTM)	100 zł
Leki / zdrowie	60 zł
Telefon / Internet / doładowania	30 zł
Higiena osobista / środki czystości	30 zł
Ubrania / obuwie	40 zł
Kawa / papierosy	50 zł
Oszczędności / rezerwa	50 zł

Suma wydatków: 710 zł

Pozostało do dyspozycji: 150 zł (np. na potrzeby nagłe lub odłożenie)

## ✓ Co pokazuje ten budżet:

- Po opłacie za pensjonat (369 zł), Pan Marek dysponuje 860 zł miesięcznie.

# ROZDZIAŁ 2

- Mimo skromnych środków można zaplanować prosty budżet i unikać długów.
- Nawet niewielka rezerwa (np. 50 zł/mies.) buduje poczucie kontroli i pozwala reagować w sytuacjach nagłych.

## ✓ **Ćwiczenie: Mój pierwszy budżet**

Spróbuj wypełnić poniższą tabelę:

<b>Kategoria</b>	<b>Kwota (zł)</b>	<b>Uwagi</b>
Dochody		
Jedzenie		
Transport		
Leki / zdrowie		
Telefon / Internet		
Ubrania / higiena		
Długi / raty		
Rezerwa / oszczędności		
Inne		
<b>Razem wydatki:</b>		

## ✓ **5 kroków do kontroli nad pieniędzmi**

1. Sprawdź, ile masz pieniędzy
2. Zapisz wydatki – nawet małe
3. Planuj zakupy z wyprzedzeniem
4. Szukaj oszczędności i przecen
5. Staraj się coś odkładać – choćby drobne kwoty

## ✓ **Na koniec:**

**Twój budżet to narzędzie codziennego bezpieczeństwa – i krok w stronę zmiany.** To nie ograniczenie, lecz wolność. Kiedy wiesz, ile masz i na co wydajesz, łatwiej podejmować decyzje i odzyskiwać spokój.

# ROZDZIAŁ 3:

## Zadłużenie

– jak go uniknąć  
i jak sobie z nim radzić



# ROZDZIAŁ 3

## ✓ Skąd biorą się długi?

Długi mogą powstać w wielu sytuacjach:

- pożyczka „na szybko” – np. na jedzenie, leki, ubranie,
- niezapłacony rachunek (np. za telefon, czynsz),
- mandat, opłata sądowa, zadłużenie u znajomych,
- chwilówki – czyli pożyczki z ogromnym oprocentowaniem,
- długi spadkowe lub cudze na nasze nazwisko.

**Dług rośnie, jeśli się nim nie zajmiesz.**

## ✓ Co to jest spirala zadłużenia?

To sytuacja, w której ktoś:

1. Pożycza pieniądze, by pokryć bieżące potrzeby
2. Nie ma z czego spłacić
3. Bierze kolejną pożyczkę, by spłacić poprzednią
4. Dług rośnie – pojawia się windykacja, komornik, strach

## ✓ Przykład z życia: Marek

Marek dostał 800 zł chwilówki, by kupić buty i kurtkę. Po miesiącu miał oddać 1 100 zł – nie miał z czego. Wziął drugą pożyczkę... potem trzecią. Po pół roku był winny 4 500 zł. Zaczęły przychodzić listy z sądu, komornik. Marek przestał spać spokojnie. Nie miał już odwagi odebrać telefonu.

## ✓ Dlaczego ludzie nie chcą mówić o długach?

- wstydzą się,
- myślą, że to już za późno,
- nie wiedzą, od czego zacząć,
- mają złe doświadczenia z urzędami,
- boją się osądzenia.

**Zamiast unikać tematu – warto zacząć od małego kroku.**

# ROZDZIAŁ 3

## ✓ Jak NIE WPADAĆ w długi – 5 zasad

1. Nie podpisuj niczego, czego nie rozumiesz
2. Nie bierz chwilówek – nawet „na próbę”
3. Sprawdzaj, ile zapłacisz w sumie – a nie tylko „ratę”
4. Jeśli możesz, zapytaj kogoś zaufanego o zdanie
5. Nie bierz pożyczki, by spłacić inną – to początek spirali

## ✓ Ćwiczenie: Czy jestem zadłużony?

Zadaj sobie pytania:

- Czy mam dług, który rośnie?
- Czy unikam kontaktu z wierzycielem?
- Czy ktoś mi grozi lub wysyła pisma?
- Czy wzięłem kiedyś pożyczkę „na już”?
- Czy nie wiem, ile mam do spłaty?

## ✓ Co mogę zrobić, jeśli mam długi?

### Co zrobić?

Spisz swoje długi  
Skontaktuj się z wierzycielem  
Skorzystaj z darmowej pomocy prawnej  
Zgłoś się do OPS lub fundacji  
Nie podpisuj nowych umów pochopnie

### Dlaczego to działa?

Wiedza = początek kontroli  
Czasem można ustalić spłatę na raty  
Nie jesteś sam, są ludzie którzy mogą Ci pomóc  
Czasem możesz dostać pomoc rzeczową  
Nowy dług = jeszcze więcej stresu

## ✓ Przykład planu działania

1. Moje aktualne zadłużenie – komu, ile, od kiedy – spisanie aktualnego zadłużenia
2. Kontakt z wierzycielem (prośba o rozłożenie na raty)

# ROZDZIAŁ 3

3. Wniosek o poradę prawną lub pomoc socjalną
4. Unikanie nowych zobowiązań
5. Odłożenie choćby 10 zł na „awaryjny budżet”

## ✓ Gdzie szukać pomocy?

- OPS / MOPS – pomoc społeczna
- Fundacje i schroniska – np. KMPS, Brat Albert, Caritas
- Rzecznicy konsumentów – darmowe porady prawne
- Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej – dostępne w całej Polsce

Sprawdź też: <https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/npp>

## ✓ Na zakończenie:

Dług to nie wyrok.

Ale **milczenie i unikanie** pogarszają sprawę.

Wystarczy jeden krok, by ruszyć z miejsca.

# ROZDZIAŁ 4:

## **Korzystanie z bankowości i narzędzi finansowych**



# ROZDZIAŁ 4

## ✓ Co to jest konto bankowe?

To miejsce, gdzie możesz bezpiecznie przechowywać pieniądze i nimi zarządzać.

**Konto osobiste (tzw. ROR)** umożliwia:

- odbieranie przelewów (np. zasiłków, wynagrodzenia),
- robienie przelewów i płatności (np. za bilety, telefon),
- wypłacanie gotówki z bankomatu,
- płacenie kartą lub telefonem.

**Dla wielu instytucji – konto to warunek otrzymania świadczenia.**

## ✓ Kiedy warto mieć konto?

- ✓ Masz regularny dochód (np. zasiłek, praca, alimenty)
- ✓ Chcesz uniknąć noszenia dużej gotówki przy sobie
- ✓ Potrzebujesz wysłać lub otrzymać przelew
- ✓ Chcesz korzystać z tanich lub darmowych opcji płatności

## ✓ Czy konto kosztuje?

Wiele banków oferuje **bezpłatne konta podstawowe**.

Niektóre pobierają opłaty **jeśli nie używasz karty lub nie masz wpływów miesięcznych**.

## ✓ Zapytaj w banku o:

- **bezpłatne konto,**
- **konto bez debetu,**
- **konto z darmową kartą.**

## ✓ Karta płatnicza – jak działa?

To plastikowa karta, która:

- pozwala wypłacić pieniądze z bankomatu,
- płacić w sklepie lub przez Internet,
- ma przypisany kod PIN – znasz go tylko Ty!

Jeśli zgubisz kartę: **zadzwoń do banku i ją zablokuj.**

# ROZDZIAŁ 4

## ✓ Bezpieczne korzystanie z konta i karty

### Rada

Nie podawaj danych do logowania nikomu

Nie zapisuj PIN-u na karcie

Nie loguj się do banku w kawiarni lub na cudzym telefonie

Sprawdzaj historię konta raz w tygodniu

Ustaw silne hasło i je zapamiętaj

### Dlaczego ważne?

To Twoja prywatna informacja

Łatwo o kradzież

Można Cię podsłuchać lub oszukać

Widzisz, czy coś nie „uciekło”

Hasło typu „1234” to zaproszenie dla złodzieja

## ✓ Co to jest phishing?

To oszustwo polegające na **podszywaniu się pod bank** lub inną instytucję.

Przykład:

Dostajesz SMS: „Twoje konto zostanie zablokowane. Kliknij tutaj, by je odblokować”.

To **fałszywy link**, który może ukraść Twoje dane!

### Co robić?

- Nie klikaj linków z SMS-ów i e-maili od nieznanymi nadawców
- Nie podawaj danych przez telefon
- Sprawdzaj, czy adres strony banku zaczyna się od „https://”
- Jeśli masz wątpliwości – zadzwoń do banku na **oficjalny numer** (nie ten z SMS-a!)

## ✓ Aplikacje i narzędzia, które mogą pomóc

### Narzędzie

Aplikacja mobilna banku  
BLIK  
Aplikacje budżetowe  
Aplikacja „Too Good To Go”

### Co daje?

Sprawdzenie stanu konta, szybkie przelewy  
Płatności bez karty, szybkie wypłaty z bankomatu  
Proste planowanie wydatków – niektóre offline  
Jedzenie z restauracji za pół ceny lub mniej

# ROZDZIAŁ 4

## ✓ **Ćwiczenie: Czy moje konto jest bezpieczne?**

Zaznacz:

- Mam konto tylko na swoje nazwisko
- Znam swój PIN i nie udostępniam go nikomu
- Sprawdzam regularnie historię operacji
- Nie loguję się do banku z publicznego WiFi
- Mam numer telefonu do swojego banku – na wypadek utraty karty

## ✓ **Na koniec:**

Konto bankowe to nie wróg – to narzędzie.

Jeśli nauczysz się z niego korzystać, możesz zwiększyć swoje bezpieczeństwo finansowe.

# ROZDZIAŁ 5:

## **Prawa konsumenta dla każdego**



# ROZDZIAŁ 5

## ✓ Kim jest konsument?

**Konsument** to każda osoba, która kupuje coś dla siebie (a nie do firmy). Jeśli kupujesz telefon, buty, jedzenie, leki – jesteś konsumentem. Masz prawa – niezależnie od tego, czy jesteś bezrobotny, masz zadłużenie czy nie masz meldunku.

## ✓ Najważniejsze prawa konsumenta

- **Prawo do reklamacji** – jeśli towar się zepsuł lub był wadliwy
- **Prawo do odstąpienia od umowy** – jeśli kupiłeś coś przez Internet, telefon lub poza sklepem
- **Prawo do jasnych informacji o cenie i warunkach**
- **Prawo do pomocy od Rzecznika Konsumentów**

## ✓ Zakupy w sklepie stacjonarnym

✓ Jeśli produkt ma wadę – możesz złożyć reklamację.

Masz na to **2 lata** od zakupu.

Ważne: nie musisz mieć paragonu – wystarczy inny dowód zakupu (np. potwierdzenie z konta, świadek).

✓ Sklep NIE musi przyjąć zwrotu tylko dlatego, że „zmieniłeś zdanie”.

## ✓ Zakupy przez Internet, telefon, od akwizytora

Tutaj masz więcej praw!

- **Masz 14 dni na odstąpienie od umowy** – bez podania przyczyny.
- Musisz tylko odesłać towar i wysłać oświadczenie (wzór dostępny często online).
- Sprzedawca ma obowiązek oddać Ci pieniądze (czasem bez kosztów przesyłki).
- Uwaga: nie dotyczy to m.in. żywności, rzeczy na zamówienie, biletów na wydarzenia.

## ✓ Uwaga na oszustwa i „okazje”!

**Typowe pułapki:**

- SMS-y z opłatą za kliknięcie

# ROZDZIAŁ 5

- Zakupy „na próbę”, które potem okazują się abonamentem
- Atrakcyjne oferty „na pokazie” – np. garnki, pościel
- Niechciane umowy telefoniczne – czasami wystarczy jedno „tak”, by zawrzeć umowę!

## Co robić?

- Nie podpisuj niczego, czego nie rozumiesz
- Nie klikaj linków z SMS-ów / maili
- Unikaj prezentów w zamian za „uczestnictwo w pokazie”
- Poproś kogoś zaufanego o pomoc w sprawdzeniu umowy

## ✓ Gdzie szukać pomocy?

### Instytucja

Rzecznik Praw Konsumenta

UOKiK

Darmowa pomoc prawna

Fundacje i NGO

### Pomaga w sprawach:

Reklamacje, nieuczciwe praktyki

Ochrona konsumentów, edukacja

Pisanie pism urzędowych i odwołań

Wsparcie osób w trudnej sytuacji

## ✓ 5 prostych zasad bezpiecznego konsumenta

1. Zawsze pytaj: **Ile to będzie kosztować łącznie?**

2. Czytaj umowy – nawet małym drukiem

3. Nie wstydź się powiedzieć „Nie, dziękuję”

4. Nie podpisuj niczego pod presją

5. Pamiętaj, że masz prawo do reklamacji

✓ Twoje prawa nie zależą od tego, ile masz pieniędzy.

Każdy konsument zasługuje na uczciwe traktowanie.

# ROZDZIAŁ 6:

**Bezpieczne kroki  
– planowanie,  
oszczędzanie,  
zmiana nawyków**



# ROZDZIAŁ 6

## ✓ **Dlaczego warto planować?**

Planowanie to nie luksus dla bogatych.

To **prosty sposób na odzyskanie wpływu nad tym, co masz.**

Nie chodzi o idealny plan – tylko o to, żeby wiedzieć:

- co mnie czeka w najbliższym tygodniu,
- jakie mam potrzeby,
- z czego mogę zrezygnować, co nie jest mi potrzebne
- na co warto odłożyć.

✓ Plan = mniej stresu, więcej spokoju

## ✓ **Jak oszczędzać, gdy mam niewiele?**

Nie chodzi o wielkie kwoty.

Chodzi o nawyk.

**Przykłady:**

- **Zbieraj drobne np. do słoika** (np. 50 gr dziennie = 15 zł miesięcznie)
- **Odkładaj resztę z zakupów** – jeśli masz możliwość
- **Korzystaj z aplikacji zniżkowych**, np. Too Good To Go (tanie jedzenie), Foodsi
- **Zamień kupowanie na wymianę** – odzież
- **Ogranicz pokusy** – np. mniej automatów z kawą, mniej „okazyjnych” zakupów

## ✓ **5 nawyków, które pomagają utrzymać kontrolę**

1. **Zapisuj wydatki** – codziennie lub raz na tydzień
2. **Planuj większe zakupy z wyprzedzeniem**
3. **Zastanów się 2 razy, zanim coś kupisz**
4. **Odkładaj coś „na czarną godzinę”, nawet 2 zł**
5. **Nie bój się prosić o pomoc** – wcześniej niż za późno

# ROZDZIAŁ 6

## ✓ Lista: Pomysły na oszczędności – z życia wzięte

- Jedzenie z aplikacji Too Good To Go, Foods
- Darmowe obiady w jadłodajniach, fundacjach
- Wymiana ubrań zamiast kupowania
- Tańsze leki z refundacją
- Karty miejskie z ulgą socjalną
- Zakupy z listą (i tylko z listą!)
- Korzystanie z darmowej pomocy prawnej
- Prowadzenie „zeszytu wydatków” – 1 kartka = duża wiedza

## ✓ Na zakończenie

Nie musisz robić wszystkiego od razu.

Ale **każdy mały krok się liczy.**

Nawet w trudnej sytuacji możesz coś poprawić – i zacząć od nowa.

# Finanse w kryzysie – bezpieczne kroki

Poradnik edukacyjny dla osób  
w kryzysie bezdomności

Poradnik powstał w ramach zadania publicznego  
„Przestrzeń dla Zmiany  
– aktywizacja i współpraca na rzecz wychodzenia  
z bezdomności”,  
Program dofinansowany przez  
Wojewodę Mazowieckiego.