

AKADEMIA EDUKACJI FINANSOWEJ

Poradnik dla osób pracujących
z beneficjentami pomocy społecznej



**NARODOWY
BANK POLSKI**

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej



**Stowarzyszenie Krzewienia
Edukacji Finansowej**

Tytuł:

Akademia edukacji finansowej – Poradnik dla osób pracujących z beneficjentami pomocy społecznej.

Projekt:

„Akademia edukacji finansowej-szkolenia z edukacji finansowej dla pracowników pomocy społecznej – III edycja”.



NARODOWY
BANK POLSKI

Projekt realizowany
z Narodowym Bankiem Polskim
w ramach programu edukacji ekonomicznej



Stowarzyszenie Krzewienia
Edukacji Finansowej

Wydawca:

Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej

ul. Legionów 126, 81-472 Gdynia

tel: 58 624 98 72

e-mail: skef@skef.pl

www.skef.pl

www.facebook.com/gdynia.skef

Autorzy:

- **Ewa Kruk i Magdalena Nastrabas** – rozdział I – Rola edukacji finansowej w zapobieganiu nadmiernemu zadłużeniu. Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym i rozdział V – Gdzie szukać pomocy?
- **Iwona Karmasz** – rozdział II – Produkty i usługi finansowe i rozdział V – Gdzie szukać pomocy?
- **Katarzyna Kołodziejczyk-Tokarczyk** – rozdział III – Postępowanie windykacyjne i rozdział V – Gdzie szukać pomocy?
- **Piotr Tokarczyk i Monika Marchalewska** – rozdział IV – Upadłość konsumencka i rozdział V – Gdzie szukać pomocy?

Grafika i skład:

DUAL COLOR sp. z o. o.

Redakcja:

Adrianna Hess (eKorekta24)

Wydanie III. Gdynia 2025

ISBN 978-83-956764-7-5

Spis treści

Wstęp.....	7
Rozdział 1. Rola edukacji finansowej w zapobieganiu nadmiernemu zadłużeniu. Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym	10
1.1. Znaczenie edukacji finansowej w pracy z osobami wykluczonymi i zagrożonymi nadmiernym zadłużeniem	10
1.1.1. Koncepcja <i>financial literacy</i> – kształtowanie świadomości finansowej.	11
1.1.2. Edukacja finansowa na różnych etapach życia. Wykluczenie społeczne i finansowe	14
1.1.3. Obszary włączania pracowników w edukację finansową podopiecznych (profilaktyka pierwotna, wtórna i rewitalizacja finansowa).....	19
1.1.3.1. Działalność prewencyjna.....	19
1.1.3.2. Zalety włączania edukacji finansowej do pracy z osobami nadmiernie zadłużonymi i zagrożonymi niewypłacalnością.	21
1.2. Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym	23
1.2.1. Finanse osobiste – finanse gospodarstw domowych.....	23
1.2.2. Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym	23
1.2.2.1. Gospodarstwa domowe i ich rodzaje	23
1.2.2.2. Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym.....	24
1.2.3. Gospodarstwo domowe – potrzeby i zachcianki	27
1.2.3.1. Teorie potrzeb i motywacji	28
1.2.4. Planowanie finansowe długo – i krótkoterminowe	32
1.2.5. Budżet gospodarstwa domowego.....	36
1.2.6. Metody zarządzania budżetem	41
1.3. Podsumowanie	43
Rozdział 2. Produkty i usługi finansowe	46
2.1. Najpopularniejsze produkty i usługi finansowe oferowane przez instytucje finansowe	47

2.1.1. Rachunek osobisty (konto) – kompleksowa obsługa finansów osobistych.....	48
2.1.1.1. Konto rodzinne, socjalne.....	53
2.1.1.2. Konto internetowe.....	53
2.2. Karta płatnicza.....	55
2.2.1. Rodzaje kart płatniczych.....	57
2.2.2. Co zrobić, gdy utraci się kartę płatniczą?.....	60
2.3. Płatności mobilne.....	64
2.4. Pożyczki i kredyty.....	65
2.4.1. Kredyt i pożyczka – różnice.....	66
2.4.2. Rodzaje kredytów i pożyczek.....	67
2.4.3. Jakie są koszty kredytu?.....	71
2.4.4. Zabezpieczenia stosowane przy kredytach i pożyczkach.....	72
2.4.5. Umowa kredytowa.....	73
2.5. Zadłużenie i nadmierne zadłużenie.....	74
2.5.1. Przyczyny popadania w zadłużenie.....	74
2.5.2. Rady i wskazówki dotyczące nadmiernego zadłużenia.....	75
Rozdział 3. Postępowanie windykacyjne.....	78
3.1. Konsekwencje nadmiernego zadłużenia.....	78
3.1.1. Konsekwencje finansowo-prawne.....	79
3.1.1.1. Konsekwencje finansowo-prawne względem członków rodziny dłużnika.....	82
3.1.2. Konsekwencje społeczne.....	86
3.2. Postępowanie windykacyjne.....	87
3.2.1. Windykacja przedsądowa (polubowna).....	88
3.2.1.1. Wezwanie do zapłaty.....	89
3.2.1.2. Nieuprawnione czynności windykacyjne.....	90
3.2.2. Postępowanie sądowe.....	92
3.2.2.1. Wypowiedzenie umowy.....	92
3.2.2.2. Tytuł egzekucyjny.....	92
3.2.2.3. Tytuł wykonawczy.....	96
3.2.3. Postępowanie egzekucyjne.....	97
3.2.3.1. Sposoby egzekucji.....	99
3.2.3.2. Zawieszenie, umorzenie i zakończenie postępowania egzekucyjnego.....	104
3.2.3.3. Komornik sądowy.....	105

3.3. Przedawnienie roszczeń	108
3.4. Formy zabezpieczenia wierzytelności	110
3.5. Przykładowe wzory pism	111

Rozdział 4. Upadłość konsumencka

4.1. Wprowadzenie	116
4.1.1 Instytucja upadłości konsumenckiej w Polsce	116
4.1.2. Historia upadłości konsumenckiej w Polsce	117
4.1.3. Kto może ogłosić upadłość konsumencką	117
4.1.4. Etapy postępowania upadłościowego	118
4.1.5. Cele upadłości konsumenckiej	118
4.1.6. Przesłanki do ogłoszenia upadłości	118
4.2. Wniosek o ogłoszenie upadłości	119
4.2.1. Jak przygotować się do wypełnienia wniosku o ogłoszenie upadłości?	119
4.2.2. Gdzie i jak składa się wniosek?	121
4.2.3. Uzupełnienie spisu wierzycieli	122
4.2.4. Pozostałe elementy formularza wymagające omówienia	124
4.2.4.1 Wykaz majątku	124
4.2.4.2. Informacja o kosztach utrzymania	124
4.2.4.3. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były nieruchomości, akcje lub udziały w spółkach	125
4.2.4.4. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były ruchomości, wierzytelności lub inne prawa, których wartość przekracza 10 000 zł	126
4.2.5. Co musi znaleźć się w uzasadnieniu wniosku?	126
4.2.6. Postępowanie przed sądem	127
4.2.7. Koszty postępowania	127
4.3. Procedura związana z ogłoszeniem upadłości konsumenckiej	128
4.3.1. Wyznaczenie syndyka	128
4.3.2. Czynności podejmowane przez syndyka	128
4.3.2.1 Likwidacja majątku upadłego	129
4.3.2.2 Procedura ustalenia planu spłaty wierzycieli	130

4.3.3 Plan spłaty – szczegółowe wyjaśnienie.....	131
4.3.4 Odmowa ustalenia planu spłaty	132
4.3.5. Coroczne sprawozdanie z realizacji planu spłaty.....	132
4.3.6. Kiedy zobowiązania upadłego ulegają umorzeniu?	134
4.3.7. Umorzenie zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli	134
4.3.7.1. Warunkowe umorzenie zobowiązań.....	134
4.3.8. Zobowiązania upadłego nieulegające umorzeniu	135
4.3.9. Konsekwencje ogłoszenia upadłości	135
4.3.10. Mity upadłości konsumenckiej.....	136
Rozdział 5. Gdzie szukać pomocy?	137
Bibliografia.....	144



Wstęp

Niniejsza publikacja powstała w ramach projektu pt. *Akademia edukacji finansowej – szkolenia dla pracowników pomocy społecznej*, realizowanego przez Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej (SKEF) z Narodowym Bankiem Polskim w ramach programu edukacji ekonomicznej. Projekt zakłada doskonalenie kadry systemu wsparcia osób i rodzin oraz wzmocnienie roli pracowników sektora pomocy społecznej i organizacji pozarządowych działających na rzecz osób wykluczonych społecznie. Aktualnie realizujemy III edycję projektu a niniejsza publikacja stanowi wydanie III zaktualizowane.

Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej, swoje działania kieruje m.in. do osób zagrożonych nadmiernym zadłużeniem i wykluczonych społecznie. Bogate doświadczenie w tym zakresie wykorzystuje prowadząc od wielu lat program przeciwdziałania niewypłacalności w ośrodkach doradztwa finansowego i konsumenckiego (ODFiK). Doradztwo w obszarze zadłużenia, połączone z elementami edukacji finansowej, to unikalny model poradnictwa w Polsce. Osoby korzystające z porad w ODFiK są często kierowane tamże przez instytucje związane z pomocą społeczną. Analiza przypadków, z którymi zetknęli się pracownicy SKEF, wskazuje, że to właśnie brak umiejętności gospodarowania budżetem domowym jest jedną z podstawowych przyczyn doświadczania przez ludzi wykluczenia społecznego. Brak kompetencji finansowych najczęściej skutkuje popadaniem w nadmierne zadłużenie. Skala i dynamika zadłużenia gospodarstw domowych w Polsce pokazują, z jak poważnym problemem społecznym mamy do czynienia. Na koniec grudnia 2024 r. kwota nieopłaconych na czas zobowiązań kredytowych i pozakredytowych konsumentów w Polsce wyniosła 84,7 mld zł¹.

Szczególną rolę w przedstawionej sytuacji odgrywa również pomoc społeczna. Pracownicy tego sektora potrzebują przede wszystkim ukierunkowanego wsparcia merytorycznego w zakresie finansów, aby móc skutecznie i profesjonalnie podejmować działania pomocowe. Niniejsza publikacja pełni funkcję edukacyjną i ma na celu przede wszyst-

1 Raport InfoDług: Za kwotę zaległego zadłużenia Polaków można kupić ponad 150 tys. mieszkań, <https://media.big.pl/informacje-prasowe/848479/raport-infodlug-za-kwote-zaleglego-zadluzenia-polakow-mozna-kupic-ponad-150-tys-mieszkan>, dostęp: 11.07.2025 r.

kim wsparcie kadry sektora pomocy społecznej w poszerzaniu wiedzy na temat planowania finansowego, racjonalnego zarządzania budżetem domowym i rozwiązywania problemów finansowych. Pozyskane informacje i umiejętności zostaną wykorzystane w pracy z beneficjentami, u których pojawiają się trudności z zarządzaniem finansami osobistymi. Pozwolą również na poczynienie efektywnych kroków przeciwdziałających nadmiernemu zadłużeniu i wspierających osoby wykluczone finansowo.

Publikacja składa się z pięciu rozdziałów. Pierwszy jest zaproszeniem do poznania znaczenia i elementów edukacji finansowej, która z uwagi na swój praktyczny wymiar może odegrać dużą rolę w pracy z osobami wykluczonymi finansowo i zagrożonymi nadmiernym zadłużeniem. W rozdziale pierwszym przedstawiono również istotę podstawowych potrzeb człowieka, jego motywacji, które wpływają na podejmowanie decyzji finansowych. Poznanie procesu planowania, tworzenia indywidualnego budżetu oraz metod zarządzania finansami osobistymi z pewnością ułatwi pracę nad zmianą postaw i zachowań osób wykluczonych.

W rozdziale drugim omówiono podstawowe produkty i usługi finansowe, z którymi najczęściej mogą się zetknąć osoby korzystające ze wsparcia instytucji związanych z pomocą społeczną. Zazwyczaj są to osoby, które nie posiadają wystarczającej wiedzy w tym zakresie. W rozdziale przedstawiono wiele cennych rad i wskazówek dotyczących bezpiecznego i świadomego poruszania się w świecie finansów. Zwrócono również uwagę na zagrożenia wynikające z nieumiejętnego korzystania z produktów i usług finansowych, mogące doprowadzić do sytuacji nadmiernego zadłużenia.

Rozdział trzeci poświęcony jest przede wszystkim zagadnieniom związanym z finansowo-prawnymi konsekwencjami nieterminowej spłaty zobowiązań. Omawia etapy postępowania windykacyjnego: przedsądowy (polubowny), sądowy i egzekucyjny, oraz prezentuje możliwości ochrony prawnej dłużnika. Dostarcza również praktyczne wskazówki w formie przykładów z codziennej praktyki oraz wzory pism.

W rozdziale czwartym zostały opisane zagadnienia w zakresie upadłości konsumenciej, które są istotne z perspektywy dłużnika. W krótkim ujęciu przedstawiono procedurę postępowania upadłościowego, skupiając się na omówieniu prawidłowego przygotowania wniosku o ogłoszenie upadłości, skutków ogłoszenia upadłości, a także działań podejmowanych po ogłoszeniu upadłości, m.in. likwidacji majątku, procesu ustalenia planu spłaty wierzycieli czy umorzenia zobowiązań upadłego.

Ostatni, piąty rozdział zawiera zestawienie instytucji działających w Polsce, w których można uzyskać wsparcie w zakresie tematyki przedstawionej w niniejszej publikacji.

Mamy nadzieję, że publikacja ta będzie stanowiła dla Państwa zbiór podstawowych informacji z zakresu szeroko pojmowanej edukacji finansowej, a dzięki temu pozwoli beneficjentom pomocy społecznej na bardziej świadome funkcjonowanie w szybko zmieniającym się otoczeniu ekonomiczno-finansowym.

Niniejsza publikacja odzwierciedla stan prawny na czas aktualizacji przepisów prawnych: lipiec-sierpień 2025 rok.

Zapraszamy do korzystania z informacji dostępnych na naszej stronie: www.skef.pl, oraz porad ośrodków doradztwa finansowego i konsumenckiego, których dane adresowe dostępne są na stronie: <https://www.skef.pl/pogotowie-dla-zadluzonych/jak-sie-z-nami-skontaktowac/>.

Rozdział 1.

Rola edukacji finansowej w zapobieganiu nadmiernemu zadłużeniu.

Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym

Autorzy: Ewa Kruk, Magdalena Nastrabas

Słowa kluczowe: edukacja finansowa, wiedza, umiejętności, postawy, zachowania, wykluczenie społeczne i finansowe, profilaktyka i rewitalizacja finansowa, finanse gospodarstw domowych, planowanie finansowe – metoda SMART, budżet gospodarstwa domowego, metody zarządzania budżetem domowym.



1.1. Znaczenie edukacji finansowej w pracy z osobami wykluczonymi i zagrożonymi nadmiernym zadłużeniem

Współczesny świat, wraz z rozwojem cywilizacyjnym i technologicznym, stawia przed człowiekiem coraz większe wymagania. W celu przystosowania się do zmiennej i trudno przewidywalnej rzeczywistości niemalże we wszystkich obszarach życia niezbędne staje się nieustanne uczenie się. Koncepcja *lifelong learning* (kształcenie ustawiczne) ważna jest zwłaszcza w obszarze finansów osobistych. Niedostateczny poziom znajomości zagadnień finansowych związanych z funkcjonowaniem gospodarstwa domowego może negatywnie wpływać na jakość podejmowanych decyzji finansowych, a w efekcie – determinować jego kondycję finansową. Edukacja finansowa jest więc praktycznym narzędziem służącym do racjonalnego zarządzania finansami osobistymi i ograniczania zjawiska nadmiernego zadłużenia, wykluczenia społecznego. Propagowanie edukacji finansowej ma szczególne znaczenie wśród osób zagrożonych niewypłacalnością lub niewypłacalnych, gdyż podniesienie ich kompetencji finansowych przy wsparciu instytucji i organizacji pomocowych może zmienić ich życie na lepsze.

1.1.1. Koncepcja *financial literacy* – kształtowanie świadomości finansowej

Pojęcie edukacji finansowej

Definicja edukacji finansowej została wypracowana przez Organizację Współpracy Gospodarczej i Rozwoju (OECD) w 2005 r.: „edukacja finansowa to proces, w którym konsumenci, jak i inwestorzy finansowi poprawiają swoje rozumienie produktów finansowych, koncepcji i zagrożeń oraz poprzez informacje, instrukcje i/lub obiektywne porady rozwijają umiejętności i pewność siebie, aby lepiej poznać zagrożenia finansowe i możliwości, dokonać świadomych wyborów, wiedzieć, gdzie szukać pomocy, oraz dokonywać innych skutecznych działań, aby rozwijać swój finansowy dobrostan”¹.

Kompetencje finansowe są ściśle związane z edukacją finansową. Często słyszymy o kompetencjach zawodowych, rzadziej natomiast wspomina się o kompetencjach finansowych – a te, z uwagi na fakt, że pieniędzmi zarządzamy prawie przez całe życie (na pewno dłużej niż trwa okres naszej aktywności zawodowej), są niezwykle ważne.

Na kompetencje finansowe składają się następujące elementy:

- 1. Wiedza finansowa** – znajomość i rozumienie pojęć ekonomicznych, a także mechanizmów funkcjonowania finansów i gospodarki. Wiedza finansowa jest niezwykle pomocna przy codziennych czynnościach związanych z zarządzaniem pieniędzmi w gospodarstwie domowym oraz rozwiązywaniu problemów finansowych. Dzięki niej podejmujemy racjonalne i efektywne decyzje finansowe, wiemy, jak zadbać o nasze gospodarstwo domowe i osiągnąć wyznaczone krótko- i długoterminowe cele finansowe.

Przykłady wykorzystania wiedzy finansowej:

- Wiem, czym różni się wynagrodzenie brutto od wynagrodzenia netto – gdy poszukuję pracy, a potencjalny pracodawca podaje mi kwotę wynagrodzenia w wartości brutto, wiem, jak sprawdzić, jakie są jego składniki i ile będzie wynosiło wynagrodzenie netto.
- Wiem, czym są siła nabywcza i inflacja – wiedza w tym obszarze pozwala mi podejmować racjonalne decyzje finansowe, gdy realna wartość pieniądza oraz ogólny poziom cen rośnie lub spada. Ma to znaczenie dla kondycji finansowej gospodarstwa domowego.

1 OECD, *OECD/INFE International Survey of Adult Financial Literacy Competencies*, Paris 2016 [PDF], www.oecd.org/finance/OECD-INFE-International-Survey-of-Adult-Financial-Literacy-Competencies.pdf, dostęp: 5.01.2022.



- Wiem, co to jest rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO) i co składa się na ratę kredytu – wiedza ta przydatna jest w sytuacji porównywania różnych ofert kredytowych, wyboru najkorzystniejszej i podejmowania decyzji, czy kolejna rata kredytu nie będzie zbyt dużym obciążeniem dla budżetu domowego.
 - Wiem, jakie konsekwencje mogą mnie spotkać, gdy przestanę spłacać zobowiązania finansowe.
 - Wiem, jakie są uprawnienia komornika i firmy windykacyjnej.
2. **Umiejętności finansowe** – wykorzystując zdobytą wiedzę, potrafimy dokonać analizy i krytycznej oceny w zakresie oszczędności, inwestycji czy zadłużenia naszego gospodarstwa domowego w celu podjęcia właściwej decyzji finansowej. Ważne, by umiejętności finansowe służyły nam zarówno w sytuacji zaplanowanych działań, jak i wówczas, gdy spotkają nas nieprzewidziane okoliczności prowadzące do utraty płynności finansowej.

Przykłady umiejętności finansowych:

- Umiem planować domowe finanse w krótkim i długim okresie.
- Umiem policzyć, czy stać mnie na kolejne zobowiązanie finansowe, spłatę kolejnej raty.
- Umiem porównać oferty kredytów/pożyczek i wybrać najkorzystniejszą.
- Umiem systematycznie odkładać pieniądze na wyznaczone cele, na czarną godzinę.
- Umiem ograniczać wydatki, korygować budżet domowy i wprowadzać zmiany w planie finansowym, zarówno na co dzień, jak i w trudnych sytuacjach życiowych, takich jak np. utrata pracy, choroba.

3. Postawa finansowa – to stan umysłu danej osoby związany z finansami. Jest on zazwyczaj wypadkową jej pochodzenia i środowiska. Postawa finansowa wiąże się z tym, kim jesteśmy jako ludzie, jaką mamy osobowość, możliwości czy też jak podatni jesteśmy na wpływy. W budowaniu postawy finansowej kluczową rolę odgrywiają:

- **dzieciństwo i wychowanie:** postawa finansowa zaczyna się kształtować na wczesnym etapie rozwoju dziecka, które obserwuje rodziców i rodzeństwo. Z tego też powodu niezwykle ważne jest, by rodzice rozmawiali z dziećmi o pieniądzach, w tym o ich humanitarnym wymiarze (wspieraniu potrzebujących), kształtowali w dzieciach nawyk oszczędzania, uczyli je zaradności finansowej: planowania wydatków, racjonalnego korzystania z pieniędzy otrzymywanych w ramach kieszonkowego. Ponadto dobrze jest włączyć dzieci w sprawy finansowe rodziny wtedy, kiedy to możliwe (zapisywanie paragonów, wyznaczanie wspólnych celów finansowych, wybór najkorzystniejszych cenowo towarów w sklepie, zwracanie uwagi na nadmierny konsumpcjonizm). Złe nawyki w rodzinie, takie jak nadmierna konsumpcja, nadmierne zadłużanie się, brak postawy przedsiębiorczej przy poszukiwaniu pracy, unikanie rozwiązywania problemów (w tym finansowych), na pewno nie budują odpowiednich kompetencji finansowych ani świadomości finansowej. Można śmiało stwierdzić, że proces wychowawczy w tym obszarze ma istotny wpływ na styl życia człowieka w przyszłości i sprzyja przygotowaniu dzieci do samodzielnego, odpowiedzialnego gospodarowania finansami osobistymi;
- **wiedza i świadomość:** poszerzanie świadomości finansowej dzieci to pierwszy ważny krok na drodze kształtowania wczesnodziecięcych wyobrażeń. Im więcej dziecko, później nastolatek i wreszcie młody dorosły dowiaduje się o finansach osobistych dzięki rodzicom, innym członkom rodziny, przyjaciołom, kolegom z pracy, a także w wyniku poszukiwania informacji w mass mediach, tym bardziej jest zaintrygowany i chce pogłębiać tę wiedzę. Zwłaszcza gdy widzi jej praktyczne zastosowanie i doświadcza oddziaływania podejmowanych decyzji na swoje życie w obszarze finansów osobistych;
- **emocje:** jest to bardzo ważny czynnik, który wpływa na to, jak obchodzimy się z pieniędzmi – czy jesteśmy ostrożni i konserwatywni, czy też zorientowani na podejmowanie ryzykownych decyzji, licząc np. na szybki zysk.

Przykłady postaw finansowych:

- Wydaję pieniądze, kieruję się rozsądkiem – nie wydaję więcej, niż zarabiam.
- Jestem nastawiony(-na) na rozwiązywanie problemów finansowych, a nie na ich ukrywanie czy odsuwanie w czasie.

- Podnoszę swoje kompetencje zawodowe z nadzieją na znalezienie lepiej płatnej pracy i polepszenie swojej sytuacji finansowej.
- Terminowo opłacam rachunki, alimenty, raty kredytów.
- Szukam dodatkowej pracy, gdy mam problem z regulowaniem swoich bieżących zobowiązań.
- Kiedy znajduję się w trudnej sytuacji finansowej, nie oczekuję, że inni rozwiążą moje problemy.

4. Zachowania finansowe – dotyczą działań człowieka w odniesieniu do zarządzania pieniędzmi, jego postępowania w określonych sytuacjach. Zachowanie finansowe wynika z postawy finansowej. Na przykład dla kogoś, kto był świadkiem, jak jego rodzice nieustannie borykają się z problemami finansowymi, z trudem wiążą koniec z końcem, pieniądze będą bardzo pożądanym dobrem. To może doprowadzić do sytuacji, w której taka osoba będzie chciała zarobić jak najwięcej pieniędzy (często sporo pracując po godzinach), gdyż te kojarzą się jej z poczuciem bezpieczeństwa i spokoju. Inni natomiast, obserwując swoich rodziców i dziadków, którzy całe życie korzystają z zasiłków i podobnych form pomocy społecznej i finansowej, będą uważać, że taka pomoc im się należy. Wskutek tego nie będą szukać pracy ani wykazywać chęci do wprowadzenia zmian w swoim życiu, powielając negatywne wzorce.

Przykłady zachowań finansowych:

- Korzystam z pomocy społecznej okresowo i staram się podejmować takie działania, które zmieniają moją trudną sytuację finansową.
- Korzystam ze wsparcia asystenta rodziny.
- Jestem rozważny(-na) i nie robię zakupów impulsive, pod wpływem chwili.
- Planuję swoje finanse domowe, dostosowując wydatki do dochodów.
- Gdy stracę pracę, szukam następnej.

1.1.2. Edukacja finansowa na różnych etapach życia.

Wykluczenie społeczne i finansowe

Edukacja finansowa rozpoczyna się w naturalny sposób na wczesnym etapie rozwoju człowieka i jest procesem uczenia się przez całe życie. W przypadku rodzin z problemem nadmiernego zadłużenia, wykluczonych społecznie, trudne doświadczenia życiowe mogą istotnie wpłynąć na kształtowanie się postaw i zachowań finansowych oraz świadomość finansową w przyszłości.

Małe dzieci obserwują swoich rodziców, którzy wypłacają pieniądze z bankomatu, robią codzienne zakupy, podejmują różne decyzje finansowe i rozmawiają o problemach finansowych. Pierwszymi nauczycielami edukacji finansowej są zazwyczaj rodzice, którzy mogą rozmawiać z dziećmi o potrzebach, zachciankach, kieszonkowym, wyznaczaniu celów oszczędzania (osobistych i rodzinnych), pojęciu długu itp. W tym okresie równoległe do osobistych doświadczeń dzieci może się odbywać edukacja finansowa – czytanie książek, kolorowanie, wyklejanie, rysowanie oraz wypełnianie specjalnie przygotowanych zadań w dziecięcych publikacjach o charakterze finansowym. Obecnie można też znaleźć wiele gier (w tym planszowych) i zabawek zawierających elementy edukacji finansowej i matematyki (np. zabawa w sklep z kasą), niezbędnych do nauki planowania finansowego.

Dla **dzieci w wieku szkolnym** świetnym polem doświadczalnym będzie gospodarowanie kieszonkowym. Dziecko nadzorowane przez rodziców może na małych kwotach uczyć się samodzielnego zarządzania pieniędzmi i ponosić konsekwencje nietrafionych decyzji finansowych (np. Janek wydał całe kieszonkowe na słodycze pierwszego dnia wycieczki szkolnej i później nie mógł już kupić żadnych pamiątek). Dzieci w wieku szkolnym podejmują coraz więcej samodzielnych decyzji finansowych dotyczących zakupów, oszczędzania czy pożyczania pieniędzy od rodziców bądź rówieśników. Decyzje te mogą być racjonalne i trafione, ale zdarzają się też pierwsze negatywne doświadczenia (np. zakup bluzy w sklepie internetowym, która w rzeczywistości jest kiepskiej jakości i trzeba ją zwrócić). To zwykle cenne lekcje na przyszłość. Dzieci zaczynają obserwować swoich rówieśników. Często jest to okres, w którym zauważają pomiędzy sobą dysproporcje finansowe. Zwracają uwagę na marki zabawek, ubrań, butów. Nie wszystkich stać na wspólne wyjścia na pizzę czy do kina. Nie każdy młody człowiek otrzymuje kieszonkowe i ma własne konto. Te różnice w finansowych aspektach życia często są przyczyną frustracji dziecka, doświadczania przez nie poczucia niesprawiedliwości oraz stanowią przedmiot sporów i dyskusji z rodzicami. Nastolatkom chętnie też edukują się samodzielnie, poszukując odpowiedzi na pytania, które dla rodziców/nauczycieli okazują się za trudne, np.: „Czy długi się dziedziczy?”. Często podejmują aktywności w obszarze edukacji finansowej, takie jak: udział w warsztatach/kursach, granie w gry planszowe, online i korzystanie z aplikacji, które pozwalają oszczędzać na zakupach albo zapisywać wydatki czy paragony. Takie działania sprzyjają wszechstronnemu rozwojowi dziecka i oswojają je z sytuacjami finansowymi.

Ważnym punktem w życiu człowieka jest z pewnością wkroczenie w **okres dorosłości** i proces (częściowego lub całkowitego) usamodzielnienia się finansowego, który może się zacząć już w wieku ok. 18 lat. Zwykle związane jest to z wyprowadzeniem się z domu rodzinnego, podjęciem pierwszej pracy, wyjazdem na studia do innego miasta czy kraju. Przed młodymi dorosłymi pojawia się wówczas wiele nowych wyzwań finansowych: wybór pierwszej pracy, samodzielne gospodarowanie budżetem domowym, terminowe pła-

cenie rachunków, decyzja o podwyższeniu kwalifikacji zawodowych, np. opłaceniu kursu i egzaminu na prawo jazdy, czy wybór operatora telekomunikacyjnego. W dorosłym życiu człowiek stopniowo podejmuje coraz więcej decyzji finansowych. Dotyczą one m.in.:

- zmiany liczby osób w gospodarstwie domowym – zamieszkanie z drugą osobą, założenie rodziny, pojawienie się dzieci;
- codziennych wydatków – zakupy w pobliskim sklepie czy oddalonym od miejsca zamieszkania, ale z niższymi cenami, jedzenie w domu czy poza domem;
- wydatków okazjonalnych – np. wesele przyjaciela, wakacje;
- coraz większej liczby rachunków – do czynszu i mediów dochodzą raty kredytów, utrzymanie samochodu, opłaty za przedszkole, edukacja pozaszkolna i nieformalna, opłaty za wycieczki szkolne itp.;
- obniżenia ryzyka gospodarstwa domowego poprzez zakup polis ubezpieczeniowych – np. na mieszkanie (zabezpieczenie przed poniesieniem kosztów w przypadku zalania sąsiadów);
- pracy – planowanie kariery, zdobywanie dodatkowych kwalifikacji zawodowych, utrata pracy i poszukiwanie nowej, urlop wychowawczy, decyzja o zmianie miejsca zatrudnienia, podjęcie rozmów z pracodawcą o podwyżce;
- zadłużania się – kredyt na duże i małe AGD, zakup samochodu, zakup mieszkania zamiast najmu, czasami też kredyt/pożyczka na pokrycie kosztów leczenia, podjęcie decyzji o posiadaniu karty kredytowej, o kolejności spłaty zadłużeń w przypadku utraty pracy czy śmierci współmałżonka/partnera;
- planowania przyszłości – wykupienie polisy na życie, oszczędzanie i inwestowanie.

W **okresie pracy zawodowej** człowiek przechodzi kilka etapów, na których zaznacza się jego postępująca dojrzałość nie tylko życiowa, emocjonalna, lecz także finansowa. Nie jest to oczywiście reguła i dlatego osobom z problemami finansowymi (jeśli wyłączymy przypadki osób znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych) na późniejszych etapach często coraz trudniej zmienić nawyki. Niełatwe jest skłonienie ich do działań, które mogłyby poprawić ich sytuację finansową. W okresie dorosłości edukacja finansowa odbywa się m.in. poprzez doświadczenie życiowe, czytanie artykułów, książek, korzystanie z informacji dostarczanych przez szeroko pojęte media oraz udział w kursach czy warsztatach z obszaru zagadnień finansowych.

W grupie osób dorosłych znajdują się też osoby korzystające z pomocy społecznej, nadmiernie zadłużone, których zmotywowanie do wprowadzenia zmian istotnie wpływających na kondycję finansową często wymaga dużych nakładów pracy i sporego zaangażowania ze strony pracowników organizacji i instytucji pomocowych. Waż-

na jest więc rola pracowników organizacji i instytucji pomocowych, którzy są z tymi osobami na co dzień i potrafią wskazać korzyści edukacji finansowej, a także będą im towarzyszyć w procesie wprowadzania zmian i odpowiednio ich motywować.

W **okresie emerytalnym** wyzwania finansowe nie ustają. Każda osoba przechodząca na emeryturę chciałaby mieć zapewnione godne i stabilne finansowo życie. Współcześnie to duże wyzwanie, bo wysokość emerytury najczęściej nie spełnia oczekiwań osób starszych. Dobrze byłoby więc zadbać o to na wcześniejszym etapie życia poprzez systematyczne oszczędzanie. W okresie pracy zawodowej brak wysokich dochodów powoduje, że ludzie prowadzą życie z miesiąca na miesiąc. Niesie to ze sobą konsekwencje w przyszłości w postaci trudnego położenia wielu starszych osób, które z bardzo niską emeryturą i bez pomocy bliskich stają się niewydolne finansowo (nie stać ich na pokrycie niezbędnych wydatków z emerytury). Do tego dochodzi konieczność radzenia sobie z problemami zdrowotnymi, wizyt lekarskich, zakupu leków, korzystania z rehabilitacji i w końcu ze



stałej opieki u schyłku życia. Zarządzanie finansami w tym okresie często staje się trudne również z uwagi na postęp technologiczny usług finansowych, za którym nie każda starsza osoba potrafi nadążyć. Biorąc pod uwagę powyższe kwestie, osoby starsze często muszą podejmować następujące decyzje finansowe: przejść na emeryturę czy popracować jeszcze kilka lat dłużej? Wykupić prywatne ubezpieczenie zdrowotne (czy mnie na to stać)? Przygotować testament? Zmienić mieszkanie na mniejsze i dzięki temu obniżyć opłaty? Nauczyć się bezpiecznego korzystania z zakupów internetowych, zdalnych usług finansowych? I tak dalej. Edukacja finansowa osób starszych odbywać się może m.in. za pośrednictwem uniwersytetów trzeciego wieku, bibliotek, w formie warsztatów i kursów dla seniorów. Osoby starsze często korzystają z pomocy swoich dzieci i wnuków – to międzypokoleniowy transfer wiedzy.

Do instytucji pomocowych często trafiają osoby starsze, które znajdują się w trudnej sytuacji finansowej, nie są w stanie opłacić bieżących rachunków, padły ofiarą oszustw finansowych lub z wiekiem stają się nieporadne życiowo i nie potrafią samodzielnie załatwić niektórych spraw, w tym finansowych. W takim wypadku wsparcie pracowników instytucji i organizacji pomocowych może wyjść poza działania bezpośrednie i polegać na przekierowaniu osób szukających pomocy do placówek wyspecjalizowanych w poradnictwie finansowym, konsumenckim czy prawnym.

Edukacja finansowa powinna zatem odpowiadać na potrzeby wszystkich grup wiekowych i znaleźć najlepsze, dostosowane do nich formy przekazu w celu zapewnienia im bezpieczeństwa finansowego. Przed młodszymi pokoleniami prawdopodobnie staną większe wyzwania i ryzyka finansowe, więc dobrze, by były one na to przygotowane i miały świadomość korzyści płynących z ustawicznego kształcenia się w obszarze finansów osobistych. Wykluczenie społeczne i finansowe jest często ściśle powiązane z brakiem edukacji finansowej, brakiem kompetencji finansowych, co skutkuje podejmowaniem nieracjonalnych decyzji, nieporadnością finansową i brakiem umiejętności radzenia sobie z problemami finansowymi. Braki te można uzupełniać na etapie zarówno edukacji finansowej formalnej (jej elementy są włączone w podstawę programową przedmiotu podstawy przedsiębiorczości), jak i edukacji finansowej pozaformalnej – na warsztatach, kursach i szkoleniach.

1.1.3. Obszary włączania pracowników w edukację finansową podopiecznych (profilaktyka pierwotna, wtórna i rewitalizacja finansowa)

1.1.3.1. Działalność prewencyjna

Edukacja finansowa ma wiele wymiarów i może być wdrażana na różnych etapach kondycji finansowej gospodarstwa domowego poprzez profilaktykę pierwotną, wtórna i rewitalizację finansową².

- Gdy gospodarstwo domowe nie ma problemów finansowych, można prowadzić **profilaktykę pierwotną**.
- Gdy wystąpiły już sygnały ostrzegawcze zapowiadające zagrożenie nadmiernym zadłużeniem lub gdy gospodarstwo domowe stało się niewypłacalne, dobrze jest wdrożyć **profilaktykę wtórna – poradnictwo proaktywne**.
- Gdy gospodarstwu domowemu udało się przezwyciężyć problemy finansowe i wyjść z długów, można prowadzić działania skupione na **rewitalizacji finansowej**.

Głównym celem **profilaktyki (prewencji) pierwotnej** jest podjęcie działań zapobiegających powstawaniu zjawiska niewypłacalności przed pojawieniem się symptomów wskazujących na zagrożenie niewypłacalnością. Profilaktyka pierwotna powinna być prowadzona także przez gospodarstwa domowe. Państwo oraz administracja rządowa realizuje prewencję poprzez edukację finansową.

Posiadając wiedzę w zakresie potrzeb osób zgłaszających się po wsparcie, pracownicy instytucji pomocowych mogą zaplanować włączanie edukacji finansowej w prowadzone przez siebie działania/projekty, oferując tym samym podniesienie kompetencji finansowych swoich podopiecznych i przeciwdziałanie wykluczeniu finansowemu. **Z uwagi na fakt, że najczęściej do instytucji pomocowych zgłaszają się osoby już będące w trudnej sytuacji, zagrożone niewypłacalnością, największe zastosowanie będzie mieć w tym przypadku profilaktyka wtórna, tzw. poradnictwo proaktywne.** Jej cele to zatrzymanie pogarszającej się sytuacji finansowej oraz złagodzenie jej przyczyn i/lub prowadzenie działań dążących do likwidacji niewypłacalności. Ważne są tu motywacja i zaproponowanie takich środków, na które gospodarstwo domowe może sobie pozwolić, aby zmniejszyć zagrożenie niewypłacalnością lub wyjść z sytuacji nadmiernego zadłużenia.

² Zob. szerzej: B. Świecka, *Niewypłacalność gospodarstw domowych. Przyczyny, skutki, przeciwdziałanie*, Warszawa 2009, s. 211–251.

W fazie poradnictwa proaktywnego pracownik socjalny może doradzić m.in.:

- jak optymalnie zaplanować zakupy żywności, dóbr trwałego użytku lub kupować tańsze zamienniki, odpowiednio do dochodów, którymi się dysponuje;
- jak oszczędzać wodę, prąd, gaz;
- jak podejmować racjonalne decyzje zakupowe, oparte w pierwszej kolejności na rzeczywistych potrzebach, a nie zachciankach;
- jak kupować produkty tanie, lecz dobrej jakości i trwałe;
- jak ograniczyć lub czasowo zawiesić opłacanie mediów, rat kredytu – ta forma prewencji wtórnej jest pomocna, ale w długim czasie, bez podjęcia dodatkowych działań podnoszących dochód, może stać się przyczyną zwiększenia zagrożenia niewypłacalnością;
- jak zaciągnąć kredyt, pożyczkę na spłatę zobowiązań wymagalnych (kredyt konsolidacyjny) – istnieje jednak duże niebezpieczeństwo większego pogrążenia się i zwiększenia stopnia zagrożenia niewypłacalnością;
- gdzie znaleźć informacje o dodatkowych pracach zarobkowych, mających na celu zwiększenie dochodów i dzięki temu umożliwiającących zlikwidowanie zaległości w spłacie zobowiązań;
- jak zastosować metodę kuli śnieżnej przy spłacaniu kilku zadłużeń (opis metody w pkt 2.6);
- jak skorzystać z pomocy społecznej, pomocy niesionej przez organizacje charytatywne, religijne czy związki zawodowe;
- jak ograniczyć zaciąganie kolejnych zobowiązań, finansujących bieżące potrzeby gospodarstwa domowego i powodujących wpadanie w coraz większą spiralę zadłużenia.

Poradnictwo proaktywne najlepiej wdrożyć, gdy pojawiają się pierwsze symptomy niewypłacalności, tzn. gdy zaczynają się problemy z regulowaniem bieżących zobowiązań. Im większa liczba i wartość zadłużeń w gospodarstwie domowym, tym dłuższy okres pracy z osobami potencjalnie niewypłacalnymi. Należy zidentyfikować nie tylko zaległe zobowiązania oraz ich stan prawny, lecz także możliwości podjęcia przez osobę zadłużoną dodatkowego zatrudnienia oraz zmiany jej postawy i zachowania w tej trudnej sytuacji. Dążenie do rozwiązania problemów finansowych, motywacja wewnętrzna i zewnętrzna, zdobywanie kompetencji finansowych oraz samodyscyplina połączone z mentoringiem pracownika instytucji pomocowej mogą przynieść dobre efekty. Warto zaznaczyć, że nie zawsze uda się osiągnąć sukces i rozwiązać wszystkie problemy. Czasami osoby nadmiernie zadłużone zgłaszają się po pomoc zbyt późno – dla nich rozwiązaniem może być ogłoszenie upadłości konsumenckiej (o tym w dalszej części



publikacji). Podjęcie próby poradnictwa proaktywnego to cenne doświadczenie, zarówno dla pracownika instytucji pomocowej budującego swoje kompetencje zawodowe, jak i dla osoby nadmiernie zadłużonej, która może to doświadczenie wykorzystać w odpowiednim czasie.

Rewitalizacja finansowa (rehabilitacja) to rodzaj działania terapeutycznego, które stosujemy wobec już niewypłacalnych gospodarstw domowych, takich, które przeszły przez wszystkie etapy i trudności związane z niewypłacalnością. Jeśli mają one w przyszłości sprawnie funkcjonować, należy skupić się na tym, co należałoby zmienić, by sytuacja niewypłacalności się nie powtórzyła, podnieść ich świadomość finansową oraz stworzyć im możliwości rozwoju i wzmocnienia kompetencji finansowych, niezbędnych do osiągnięcia bezpieczeństwa finansowego.

1.1.3.2. Zalety włączania edukacji finansowej do pracy z osobami nadmiernie zadłużonymi i zagrożonymi niewypłacalnością.

Dla pracownika socjalnego kluczowe jest zrozumienie znaczenia kształtowania kompetencji finansowych oraz stosowania działań prewencyjnych wśród jego podopiecznych – osób, które często są nadmiernie zadłużone i nieporadne finansowo. W trakcie wykonywanych obowiązków zawodowych z pewnością pojawiają się rozmowy o problemach

finansowych, które mają nie tylko charakter emocjonalny, ale często są utrudnione z uwagi na brak podstawowej wiedzy i umiejętności finansowych czy też odpowiedniej świadomości w zakresie podejmowania decyzji. Pracownik socjalny może więc odegrać bardzo ważną rolę – być przewodnikiem w zakresie włączenia edukacji finansowej do pracy ze swoimi podopiecznymi, co będzie ostatecznie wspierać proces wyjścia z wykluczenia społecznego i finansowego.

Szukając zalet edukacji finansowej w pracy z osobami nadmiernie zadłużonymi i zagrożonymi niewypłacalnością należy wskazać następujące:

- ułatwia pracę i komunikację – ważne jest zrozumienie przez osobę zadłużoną podstawowych pojęć, zagadnień, mechanizmów z obszaru finansów osobistych; dzięki temu łatwiej jej będzie wyjaśnić sytuację finansową i prawną, w jakiej się znajduje;
- kształtuje praktyczne umiejętności finansowe, które można wykorzystać w trakcie zarządzania finansami osobistymi;
- kształtuje właściwe postawy i zachowania finansowe osób wykluczonych poprzez angażowanie i skłanianie ich do podejmowania samodzielnych działań naprawczych; umożliwi zmianę postawy pasywnej na aktywną oraz roszczeniowej na postawę samodzielnego rozwiązywania problemów finansowych;
- buduje pewność siebie osoby wykluczonej – pracownik instytucji pomocowej może powierzyć podopiecznemu określone zadania, np. kontakt z instytucją finansową w celu wyjaśnienia opóźnienia spłaty raty kredytu czy poszukiwanie kursu podnoszącego kwalifikacje zawodowe;
- jest niezbędna, gdy podejmowane są działania naprawcze – łatwiej zaakceptować plan wyjścia z długów, jeśli rozumiemy zjawiska, procesy ekonomiczne, które do zadłużenia doprowadziły;
- obniża ryzyko podejmowania nieefektywnych i nieracjonalnych decyzji finansowych – wyposażeni w kompetencje finansowe, częściej unikamy błędów prowadzących do niewypłacalności;
- przynosi pozytywne korzyści nie tylko osobie objętej bezpośrednią pomocą społeczną, lecz także, pośrednio, całemu gospodarstwu domowemu, w którym ta osoba przebywa – dokonuje się bowiem transfer zdobytych umiejętności, wiedzy, ale również postaw i zachowań finansowych;
- zapobiega wykluczeniu społecznemu i finansowemu.



1.2. Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym

Zarządzanie jako nauka rozwiązująca problemy występujące w dziedzinie finansów ukształtowało się dopiero na przełomie XIX i XX w. Jednak jako praktyczne działanie istnieje od bardzo dawna.

Zarządzanie to proces, który niejednokrotnie okazuje się trudną sztuką łączenia zakresu działań, podejmowanych decyzji, planowania służących osiągnięciu zamierzonych celów. Nie inaczej dzieje się w przypadku zarządzania finansami osobistymi. Coraz liczniejsze produkty i usługi finansowe, postęp technologiczny oraz zmiana stylu życia wymagają od człowieka coraz szerszych kompetencji finansowych i organizacyjnych, które mu to zarządzanie ułatwią.

1.2.1. Finanse osobiste – finanse gospodarstw domowych

Dynamicznie rozwijające się finanse osobiste są istotne, gdyż dotyczą najliczniejszej, podstawowej grupy podmiotów życia gospodarczego – gospodarstw domowych, które poprzez podejmowane decyzje wpływają nie tylko na swoją sytuację, lecz także na sytuację gospodarczą kraju. Dlatego z każdym kolejnym rokiem kładzie się coraz większy nacisk na kształtowanie prawidłowych postaw finansowych, zwiększanie świadomości i wiedzy w tym zakresie nie tylko wśród osób dorosłych, lecz także – przede wszystkim – wśród najmłodszych. Od nich bowiem zależy to, w jakim stopniu gospodarstwa domowe, a tym samym nasze społeczeństwo, będą musiały w przyszłości mierzyć się z problemami nadmiernego zadłużenia, wykluczenia społecznego, niewypłacalności czy upadłości konsumpcyjnej. (Wszystkie te zagadnienia zostaną omówione w dalszych częściach poradnika).

1.2.2. Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym

1.2.2.1. Gospodarstwa domowe i ich rodzaje

Gospodarstwo domowe, to zespół osób mieszkających i utrzymujących się wspólnie lub jedna osoba utrzymująca się samodzielnie.³

³ Ustawa z dnia 2 grudnia 1999 r. o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2002 r. (Dz. U. 2000, poz. 1). <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/103,pojecie.html>, dostęp: 13.01.2023.

Bardzo często pojęcia finansów osobistych i finansów gospodarstw domowych są używane zamiennie. Należy jednak zwrócić uwagę, że **finanse osobiste (personalne)** stanowią kategorię węższą, ponieważ dotyczą zjawisk finansowych osoby fizycznej, pojedynczego człowieka. Na **finanse gospodarstwa domowego** składają się finanse osobiste poszczególnych jego członków oraz wspólne przepływy finansowe tego zespołu osób jako wspólnoty budżetu, służące zaspokajaniu potrzeb indywidualnych jednostek i zbiorowych gospodarstwa⁴.

Wśród **gospodarstw domowych wieloosobowych** możemy wyróżnić **gospodarstwa małżeńskie** i **gospodarstwa partnerskie**, które w ostatnich czasach stają się dość popularne. W literaturze można spotkać się również z innymi podziałami gospodarstw, m.in. na gospodarstwa domowe jednopokoleniowe, dwupokoleniowe oraz wielopokoleniowe. Niezależnie od tego, z jakim typem gospodarstwa mamy do czynienia, każde ma zazwyczaj jedną „**głowę**” – osobę, która w przeważającej części bądź jako jedyna dostarcza środków finansowych na jego utrzymanie.

1.2.2.2. Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym

W zależności od podziału ról i zakresu, w jakim poszczególni członkowie gospodarstwa domowego podejmują dotyczące go decyzje finansowe, możemy wyróżnić **kilka modeli zarządzania finansami osobistymi**:

- **Model I** – jeden z małżonków/partnerów posiada znacząco wyższe dochody bądź jest jedyną osobą z dochodami i to on/ona podejmuje istotne decyzje finansowe w sprawach przekraczających zarząd majątkiem wspólnym, np. takich jak zakup nowego domu czy samochodu. Model ten niesie ze sobą istotne zagrożenie wówczas, gdy decyzje osoby z wyższymi dochodami są nieracjonalne, nieodpowiedzialne i mogą być przyczyną nadmiernego zadłużenia gospodarstwa domowego. Zdarza się, że współmałżonek/partner z wysokimi dochodami konsumuje je bez konsultacji z drugą osobą (np. kupuje drogi samochód) lub co gorsza, zaciąga zobowiązania, skłaniając ją do podpisywania umów kredytowych, a później ich nie spłaca. Obawa przed rozstaniem, utratą osoby, która utrzymuje gospodarstwo domowe, powoduje, że małżonek/partner bez dochodów lub z niskimi dochodami godzi się na taki model zarządzania. Często nie ma świadomości, że zaciągnięte i niespłacane długi mogą istotnie wpłynąć na jego/jej życie w przyszłości.

⁴ Finanse osobiste, w: Encyklopedia zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Finanse_osobiste dostęp 11.07.2025.

- **Model II** – nieco inaczej dzieje się w przypadku, gdy osoba, która podobnie jak w modelu I zarabia więcej pieniędzy, dzieli swoje dochody na dwie części: z pierwszej pokrywa koszty utrzymania gospodarstwa domowego, a drugą dysponuje samodzielnie. Zazwyczaj przeznaczają je wyłącznie na swoje wydatki, o których współmałżonek/partner nic nie wie. W takiej sytuacji pojawia się zagrożenie wynikające z braku wiedzy, jak ta druga część pieniędzy jest wydatkowana. W razie śmierci osoby z wyższymi dochodami zajmuje dość dużo czasu odtworzenie jej historii finansowej, co ma bezpośredni wpływ na ocenę rzeczywistej sytuacji finansowej gospodarstwa domowego i może stanowić poważny problem dla rodziny i jej płynności finansowej.
- **Model III** – oboje małżonkowie/partnerzy mają pracę zarobkową i podejmują decyzję o posiadaniu wspólnego konta, dzieląc się solidarnie kosztami utrzymania gospodarstwa domowego. Przy tym modelu zarządzania pojawia się z kolei obawa o uczciwość partnerów. Mając bowiem równy dostęp do wszystkich środków finansowych, jeden ze współposiadaczy konta może pewnego dnia wypłacić wszystkie środki znajdujące się na rachunku.
- **Model IV** – obydwie osoby, małżonkowie/partnerzy, mają pracę zarobkową, lecz dysponują dwoma oddzielnymi kontami. Czasami zakładają trzecie, wspólne konto, które służy głównie do rozliczeń wydatków ponoszonych przez gospodarstwo domowe. Innym sposobem jest przyporządkowanie poszczególnych wydatków do określonej osoby, np. jedna osoba opłaca rachunki za media i finansuje większe tygodniowe zakupy, druga zaś płaci za czynsz i drobne zakupy codzienne. Na końcu lub na początku miesiąca partnerzy podsumowują wszystkie poniesione wydatki i wyrównują ewentualne różnice. Podobnie jak w przypadku trzech pierwszych modeli, również model IV niesie za sobą pewne ryzyko. Mianowicie może dojść do sytuacji, w której pomimo przydzielonych kategorii wydatków jeden z małżonków/partnerów przestaje wywiązywać się z obowiązków. Drugi współtworzący gospodarstwo domowe zaczyna opłacać całość zobowiązań w obawie przed zadłużeniami.

Opisane modele uwzględniają następujące czynniki: kto i ile zarabia, kto finansuje wydatki oraz jaki jest poziom decyzyjności osób należących do danego gospodarstwa domowego.

Ponadto na sposób zarządzania finansami może mieć wpływ rozdzielność majątkowa małżonków nadal mieszkających razem. Sam fakt istnienia między partnerami **ustroju rozdzielności majątkowej** nie oznacza automatycznie, że nie prowadzą oni wspólnie gospodarstwa domowego.

Zdarza się też, że małżonkowie pomimo **separacji czy rozvodu** wciąż zamieszkują wspólne mieszkanie i ze względów ekonomicznych dzielą się kosztami jego utrzymania oraz kosztami jedzenia.

Powyżej przedstawiono te modele, z którymi można spotkać się najczęściej, oraz wskazano zagrożenia, które mogą przyczynić się do niewypłacalności gospodarstwa domowego.

O wspólnym prowadzeniu gospodarstwa domowego mówimy zarówno wtedy, kiedy oboje partnerzy/małżonkowie, zamieszkując razem, zarobkują i wspólnie łożą na utrzymanie rodziny, jak i wtedy, gdy jeden z domowników uzyskuje dochody, a drugi zajmuje się prowadzeniem domu. Najważniejszym celem gospodarstwa domowego jest zaspokojenie wspólnych oraz jednostkowych potrzeb jego członków. Nie tylko finansowych, lecz także tych, które związane są z codziennymi czynnościami domowymi. Chodzi bowiem o osobiste starania o wspólny byt. „Jeśli osoby gospodarują wspólnie, oznacza to, że razem czymś zarządzają, dysponują; chodzi więc o przyczynianie się do funkcjonowania wspólnoty poprzez wykonywanie na jej rzecz jakichkolwiek czynności. Możliwość zarządzania oznacza w istocie wykonywanie części czynności związanych z codziennymi zajęciami jak sprzątanie gotowanie, pranie itp.”⁵.

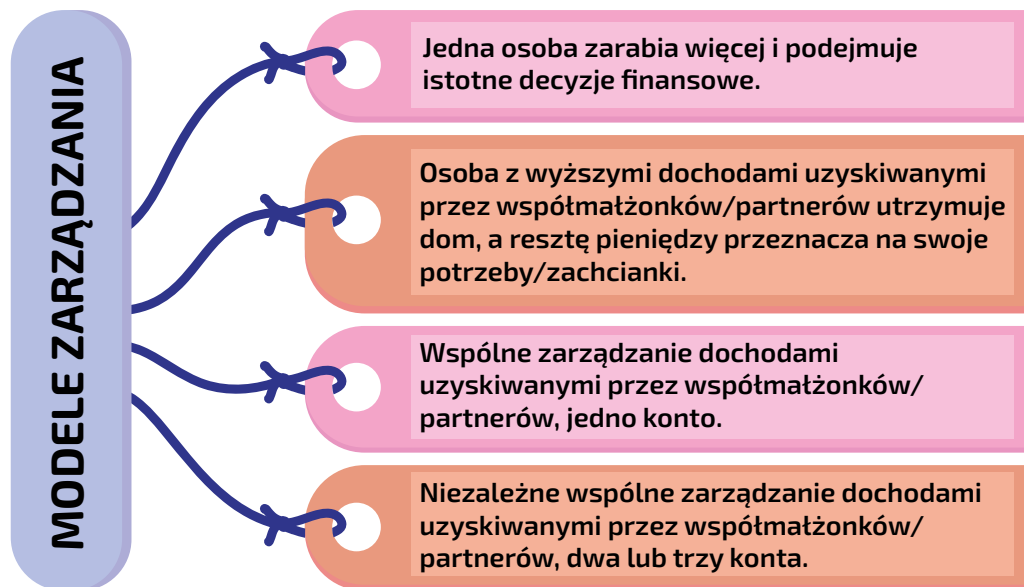
Zgodnie z orzecznictwem sądów administracyjnych czasami pomimo tego, że partnerzy/małżonkowie razem mieszkają, **nie można mówić o wspólnym prowadzeniu przez nich gospodarstwa domowego**. Świadczą o tym niektóre okoliczności, np.:

- brak stałego charakteru wspólnego zamieszkiwania;
- wyraźny konflikt między osobami wspólnie zamieszkującymi;
- takie urządzenie mieszkania i zorganizowanie życia codziennego, które wskazuje na brak wzajemnego oddziaływania na siebie mieszkających wspólnie osób, a więc ich niezależność, przejawiającą się w samodzielnym podejmowaniu przez nie decyzji dotyczących wspólnie zajmowanego mieszkania oraz znajdujących się w nim urządzeń⁶.

Z przedstawionych modeli zarządzania gospodarstwem domowym możemy wywnioskować, że abyśmy mogli mówić o wspólnym gospodarstwie domowym, musi zaistnieć sytuacja wspólnego zamieszkiwania.

5 <https://www.poradaprawna.pl/orzecznictwo-7505/> dostęp: 17.07.2025.

6 Niepełnosprawni.pl, <https://archiwum.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1051617>, dostęp: 11.07.2025.



Grafika 1. Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym.

Źródło: opracowanie własne.

1.2.3. Gospodarstwo domowe – potrzeby i zachcianki

Głównym celem gospodarstwa domowego jest zaspokajanie indywidualnych potrzeb jego członków oraz potrzeb zbiorowych gospodarstwa domowego na jak najwyższym poziomie.

W naukach społecznych pojęcie potrzeby jest definiowane jako **aktualny stan człowieka lub jego organizmu charakteryzujący się niespełnieniem określonych ważnych warunków**. Ekonomia zaś definiuje potrzebę jako **subiektywnie odczuwaną rozbieżność pomiędzy *status quo* a stanem pożądanym, bądź odczuwalny brak czegoś**. Niezależnie od definicji potrzeby można zauważyć, że termin ten ściśle wiąże się z takimi kwestiami jak brak, zaspokojenie (bądź niezaspokojenie) i rozwój. Kiedy mówimy, że czegoś potrzebujemy, zwykle oznacza to, że istnieje coś, czego obecnie nie mamy (lub też co mamy w niewystarczającym stopniu), a bez czego nie jesteśmy w stanie dobrze (bądź lepiej niż w danym momencie) funkcjonować.

W przypadku gospodarstw jednoosobowych sytuacja jest o tyle prosta, że system zarządzania i potrzeby osobiste dotyczą tylko jednostki. Ale co w sytuacji, kiedy w skład gospodarstwa wchodzi dwie osoby lub więcej? Kiedy od podejścia, świadomości finansowej oraz **indywidualnych potrzeb** zależy dobro (**potrzeby zbiorowe**) całego gospo-

darstwa? Problem jest o tyle złożony, że nie da się jednoznacznie oddzielić potrzeb od zachcianek. Dla każdego domownika czym innym będzie potrzeba, a czym innym zachcianka. Zależy to od danej chwili, bieżącej sytuacji finansowej, często zainteresowań i indywidualnych preferencji.

Zjawisko to w bardzo prosty sposób przedstawia ćwiczenie „**Potrzeba a zachcianka**”. Wystarczy rozłożyć na stole kartki z wypisanymi przedmiotami, usługami, czynnościami, potrzebami, jak np.: nowy smartfon, rower, samochód, kromka chleba z masłem, lekarstwa, pragnienie bycia kochanym, nowa sofa, okulary, papier toaletowy, zeszyt, rata kredytu, alimenty, papierosy, cukierki. Następnie należy poprosić, aby każdy z domowników wybrał po jednej potrzebie i po jednej zachciance. Z pewnością zauważymy, że mimo iż stanowią oni wspólne gospodarstwo domowe, ich wybory będą zróżnicowane – i każdy będzie uzasadniony.

1.2.3.1. Teorie potrzeb i motywacji

Dopóki zachcianki znajdują się w sferze marzeń lub mogą być spełniane z uwagi na dobrą sytuację finansową gospodarstwa domowego, nie ma powodów do niepokoju. Czym innym jest sytuacja, w której gospodarstwo domowe znajduje się w stanie zagrożenia niewypłacalnością, a mimo to przeznaczają pieniądze na spełnianie zachcianek członków tego gospodarstwa – choć przekraczają one ich finansowe możliwości. Kluczowe umiejętności, które należy kształtować od wczesnego dzieciństwa, to rozróżnianie potrzeby od zachcianki oraz podejmowanie decyzji, które będą racjonalne ekonomicznie. W 1954 r. ukazała się książka **Motywacja i osobowość** (*Motivation and Personality*), w której Abraham Maslow rozwinął jedną z najbardziej znanych teorii – teorię hierarchii potrzeb ludzkich (tzw. **piramidę Maslowa**).

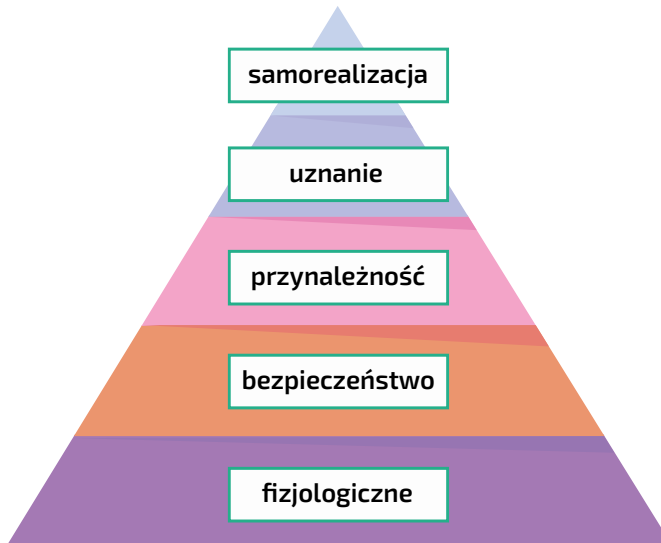
„Człowiek to zwierzę, które żywi pragnienia i rzadko – jedynie na krótkie okresy – osiąga stan całkowitej satysfakcji. Gdy jedno pragnienie zostaje zaspokojone, na jego miejscu pojawia się inne. Kiedy i ono zostaje spełnione, do gry włącza się następne. Cecha ta wyraźna jest u istot ludzkich przez całe życie, ponieważ człowiek praktycznie zawsze czegoś pragnie. Jeśli więc chcemy zrozumieć do czego dążymy, stajemy przed koniecznością zbadania związków łączących poszczególne motywacje, a jednocześnie musimy wyizolować poszczególne jednostki motywacyjne”^{7,8}.

Maslow wyróżnił w swojej teorii pięć grup potrzeb – potrzeby fizjologiczne, bezpieczeństwa, miłości i przynależności, szacunku i uznania, samorealizacji. Jednocześnie autor zasugerował, że motywatorami ludzkich zachowań są właśnie potrzeby, a nie system

7 A. Maslow, *A Theory of Human Motivation*, originally published in „Psychological Review” 1943, 50, s. 370–396.

8 Ideologia.pl, *Potrzeby człowieka: piramida potrzeb Maslowa, teoria ERG, zastosowanie teorii potrzeb*, <https://ideologia.pl/potrzeby-czlowieka>, dostęp: 11.07.2025

kar i nagród. Według Maslowa **ewolucja oznacza selekcję, a zatem wybieranie i decydowanie, a to oznacza wartościowanie**. Trudno się z tym stwierdzeniem nie zgodzić. Człowiek w swoim życiu podejmuje tysiące decyzji, za każdym razem opierając się na subiektywnej ocenie.



Grafika 2. Piramida potrzeb Maslowa.

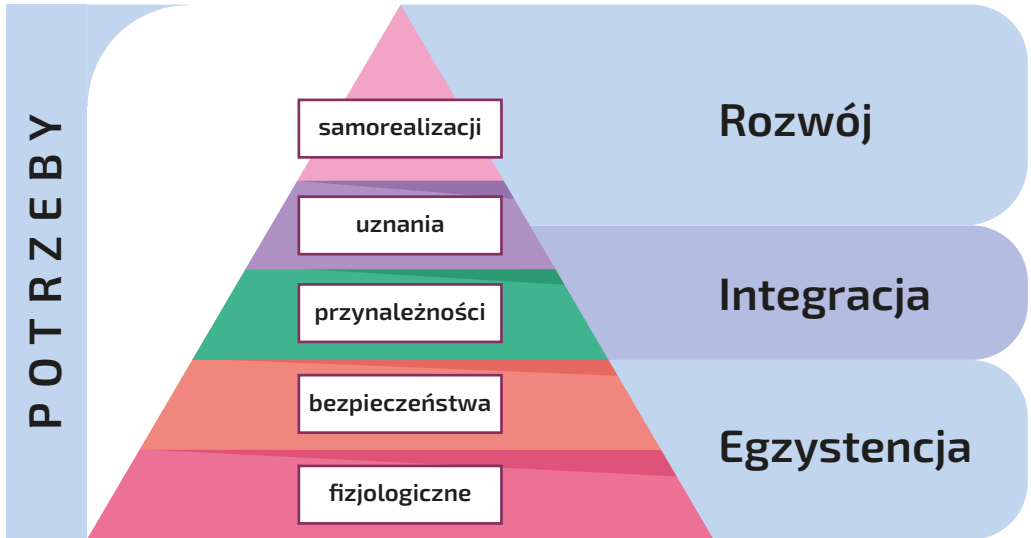
Źródło: opracowanie własne.

Teoria Maslowa była pierwszą, która dokonała hierarchizacji potrzeb i pokazała kierunek, w jakim dąży człowiek, aby wieść satysfakcjonujące życie.

Inną interesującą teorią, która jest skondensowaną formą potrzeb Maslowa (na poziomie ogólnych założeń), jest **teoria ERG** amerykańskiego psychologa Clayтона Alderfera. Koncentruje się głównie na trzech przenikających się i nakładających na siebie potrzebach:

- potrzebie egzystencji (**e xistence**) – odnoszącej się do materialnych warunków życia jednostki (podobna do potrzeb fizjologicznych i bezpieczeństwa w modelu Maslowa); potrzeby egzystencji są warunkiem przetrwania;
- potrzebie integracji (**r elatedness**) – odnoszącej się do potrzeb społecznych, zgodnie z którymi jednostka dąży do nawiązania relacji z tymi, na których jej zależy (podobna do potrzeb miłości i przynależności, szacunku i uznania Maslowa);
- potrzebie rozwoju (**g rowth**) – mowa o rozwoju osobowościowym jednostki, doskonaleniu się wewnętrznym, ale także szacunku do samego siebie (podobna do potrzeby samorealizacji).

ERG Teoria motywacji (niezaspokojona potrzeba = frustracja)



Grafika 3. Piramida motywacji Claytona Alderfera.

Źródło: opracowanie własne.

Teoria ERG wprowadziła też dwa bardzo istotne pojęcia, których zabrakło u Masłowa: **frustrację i regresję**. Frustracja wiąże się z niemożnością zaspokojenia danej potrzeby. Wówczas człowiek cofa się do potrzeb niższego rzędu (następuje regresja), a to powoduje, że frustracja ulega zanikowi lub redukcji. Alderfer uważał, że w tym samym czasie na człowieka oddziałują potrzeby z różnych poziomów – jednocześnie może nas motywować nie tylko uznanie w oczach innych, lecz także chęć zapewnienia sobie poczucia bezpieczeństwa czy samorealizacji. Alderfer wyrażał przekonanie, że człowiek może rozwijać się bez zaspokajania potrzeb znajdujących się na wyższych poziomach w hierarchii, a wynikającą z tego frustrację zmniejszać poprzez zaspokajanie potrzeb niższego rzędu. Alderfer w odróżnieniu od Masłowa twierdził, że ruch po piramidzie potrzeb odbywa się w obie strony, w zależności od czasu i sytuacji. Przykładowo: praca może motywować człowieka jednocześnie pragnieniem posiadania pieniędzy (egzystencja), budowania relacji z współpracownikami (związku) oraz nabycia nowych umiejętności (rozwojem).

Jak wspomniano wyżej, nieumiejętność zaspokojenia potrzeby wyższego rzędu może wywołać u jednostki frustrację i spowoduje jej zejście do niższych potrzeb w celu podjęcia próby ponownego ich spełnienia. Pracownik fizyczny motywowany jedynie wysokim wynagrodzeniem finansowym (potrzeba egzystencji) może otrzymać podwyżkę odpowia-

dającą na jego potrzebę. Załóżmy, że spróbuje nawiązać przyjaźnię z kolegami z pracy, by zaspokoić potrzebę kontaktu społecznego. Jeśli z różnych względów okaże się to niemożliwe, to rozczarowany niepowodzeniem, może wrócić do „pogoni za pieniędzmi”.

Zarówno w sytuacji, kiedy powracamy na niższy poziom, by pełniej zaspokoić potrzeby niższego rzędu, jak i wtedy, gdy myślimy o wejściu na wyższy poziom, niezbędna jest nam **motywacja**. Stanowi ona źródło wszelkich naszych zachowań, bez względu na to, na jakim szczeblu się znajdujemy.

„Motywacja jest źródłem i sternikiem naszych zachowań. Jest ona pewnym procesem zachodzącym w ludzkiej świadomości (czy raczej podświadomości), w wyniku którego pojawia się chęć robienia czegoś. Ta chęć jest określana mianem motywu, pobudki lub jeszcze inaczej – napięcia motywacyjnego. Motyw pojawia się wtedy, gdy następuje uświadomienie sobie jakiejś niezaspokojonej potrzeby i wyraża się w gotowości podjęcia działania w celu jej zaspokojenia”⁹.

Niezależnie od tego, którą teorię zaspokajania potrzeb przyjmiemy za bardziej nam bliższą, podejmowane decyzje finansowe gospodarstw domowych tworzą swoistą **hierarchię potrzeb finansowych (zamożności)**.

- Do pierwszego, podstawowego poziomu w hierarchii potrzeb finansowych (zamożności) zaliczyć należy koszty życia związane z wydatkami na żywność, utrzymanie mieszkania oraz wszelkie inne codzienne obciążenia. Kluczową rolę odgrywa dochód, jaki osiągamy, oraz efektywność zarządzania budżetem domowym. Jeśli dochody nie wystarczają nam na sfinansowanie potrzeb, a mamy skłonność do nieracjonalnego wydawania pieniędzy, często zmuszeni jesteśmy zaciągać zobowiązania, które są decyzjami typu „ostatnia deska ratunku”. Jeżeli nie potrafimy albo nie czujemy potrzeby oszczędzania, żyjemy tylko tu i teraz, to nie jesteśmy w stanie zapewnić sobie buforu bezpieczeństwa finansowego. Przy takim podejściu, o ile nie zmienimy nawyków, zapewne na długo pozostaniemy na tym podstawowym poziomie.
- Drugi poziom hierarchii potrzeb finansowych buduje bezpieczeństwo i wzmocnienie kondycji finansowej. Przejście na ten poziom wymaga posiadania umiejętności planowania, racjonalnego gospodarowania budżetem oraz świadomości potrzeby oszczędzania i zabezpieczania się na nieprzewidziane sytuacje życiowe.

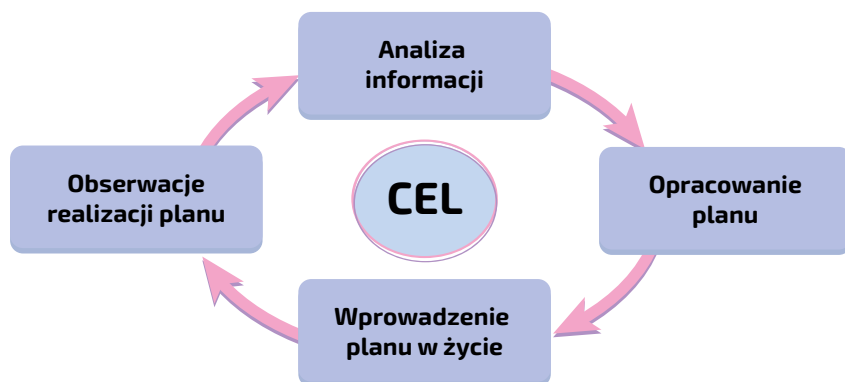
⁹ M.W. Kopertyńska, *Motywowanie pracowników. Teoria i praktyka*, Warszawa 2009, s. 14; cyt. za: *Teoria ERG*, w: *Encyklopedia zarządzania*, https://mfiles.pl/pl/index.php/Teoria_ERG, dostęp: 3.01.2022.

- Trzeci poziom hierarchii potrzeb finansowych – dobrostan – możemy osiągnąć dzięki umiejętności ustalania właściwych priorytetów (np. terminowa spłata zobowiązań), planowaniu finansowemu oraz potrzebie przeznaczania nadwyżki finansowej na oszczędności czy bezpieczne inwestowanie. Na trzecim poziomie znajdują się osoby, które czują pragnienie zwiększania wiedzy i umiejętności w zakresie inwestowania oraz gromadzenia majątku.
- Czwarty poziom hierarchii potrzeb finansowych tworzą ludzie, którzy: świadomie i odpowiedzialnie zarządzają swoim majątkiem, racjonalnie gospodarują dochodami, inwestują, pomnażają zgromadzone oszczędności, planują przyszłość finansową (emerytura), inwestują w edukację swoich dzieci, wnuków, podejmują decyzje sukcesyjne, umiejętnie dążą do życia na jak najwyższym poziomie¹⁰.

1.2.4. Planowanie finansowe dłużej – i krótkoterminowe

Planowanie finansowe stanowi nieodłączny element zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym. Jest jego pierwszym i najistotniejszym etapem. **Planowanie** możemy określić jako **proces decyzyjny**, który związany jest z dążeniem do osiągnięcia danego **celu**.

Jeżeli chodzi o ludzkie działanie, to **cel** można rozumieć jako **przyszłe zdarzenie** zaistniałe dzięki temu działaniu. W zamierzonym działaniu oprócz celu głównego wyróżnia się także cele uboczne.



Grafika 4. Etapy planowania finansowego.

Źródło: opracowanie własne.

¹⁰ Analizy.pl, *Finansowe DNA Polek i Polaków. Hierarchia zamożności i potrzeb finansowych*, <https://www.analizy.pl/arttykul-sponsorowany/26452/hierarchia-zamoznosci-i-potrzeb-finansowych>, dostęp: 18.12.2021.

Musimy jednak pamiętać, że nasze działania nie zawsze okażą się skuteczne, a tym samym nie zawsze osiągniemy cel, wyłącznie dlatego, że posiadamy **wiedzę**. Potrzebne są również odpowiednie **postawy, zachowania i umiejętności**.

Morgan Housel – inwestor, autor nagradzanych tekstów biznesowych i bestsellera *Psychologia pieniędzy. Ponadczasowe lekcje o bogactwie, chciwości i szczęściu*, uważa, że sukces finansowy nie zależy od tego, czy masz konkretną wiedzę. Twoje zachowanie jest ważniejsze od tego, co wiesz. Tę umiejętność miękko nazywa **psychologią pieniędzy**¹¹.

Należy zatem pamiętać, że w zarządzaniu finansami osobistymi równie ważne jak wiedza są prawidłowe zachowania i umiejętności.

Spróbujmy prześledzić proces wspomnianego wyżej **planowania**¹²:

- **Analiza i ocena bieżącej sytuacji** – to pierwszy krok. Obiektywnie przeanalizujemy naszą sytuację finansową, stan posiadanych przez nas finansów, zastanówmy się, jakie są nasze dochody, a jakie bieżące, stałe wydatki, których pokrycie jest obowiązkiem i najwyższą koniecznością. Zastanówmy się, skąd weźmiemy pieniądze na realizację planu. Czy wystarczą nam stałe dochody? A może niezbędne będzie podjęcie jakichś działań, żeby pozyskać dodatkowe środki? Co zrobimy, jeśli dążenie do celu pochłonie mniej środków, niż zakładaliśmy? Czy zainwestujemy pozostałe pieniądze, odłożymy je na przyszłe potrzeby?
- **Sformułowanie celu** – po analizie sytuacji postawmy sobie pytanie, jaki jest nasz cel (lub jakie mamy cele). Czy do ich osiągnięcia niezbędne są tylko pieniądze? A może musimy podjąć inne działania, niezależne od środków finansowych? Wybierzmy to, co najbardziej odpowiada naszym aktualnym potrzebom i możliwościom.
- **Różnice między bieżącą sytuacją a stanem pożądanym** – zastanówmy się, czego i ile nam brakuje albo czego i ile potrzebujemy do osiągnięcia celu. Jakie działania musimy podjąć i jak długo czasu mogą nam one zająć? Ile pieniędzy odkładać miesięcznie, gdzie udać się po pomoc, wsparcie i co załatwić, żeby możliwa była realizacja planu?
- **Zbadanie warunków dążenia do celu** – oceńmy naszą sytuację, nasze zasoby, ile/co możemy wykorzystać w naszych działaniach. Jaką mamy wiedzę, jakie zaplecze, umiejętności, co potrafimy zrobić sami, a czyja pomoc może okazać się niezbędna?

11 Rošnjij w Siłę, *Jak myśleć lepiej o pieniądzach? Psychologia pieniędzy ponadczasowe lekcje o bogactwie*, <https://rosnijwsile.pl/psychologia-pieniedzy-jak-myslec-lepiej-o-pieniadzach-ponadczasowe-lekcje-o-bogactwie/>, dostęp: 4.01.2022.

12 W. Kotowski, *Od oszczędzania do inwestowania we własny biznes*, Gdynia 2014.

- **Tworzenie planu** – wykorzystajmy wszystkie zebrane do tej pory informacje. Określmy, co, kiedy, w jaki sposób zamierzamy osiągnąć.
- **Realizacja i obserwacja planu** – na tym etapie możemy zacząć działać, czyli konsekwentnie wprowadzać w życie nasze zamierzenia. Należy jednak pamiętać, że na swojej drodze możemy napotkać różne okoliczności, które spowodują, że konieczna będzie modyfikacja planu.

Niektóre wydarzenia mogą sprawić, że nasz cel się zmieni bądź jego osiągnięcie oddali się w czasie. Takie sytuacje wymusza życie i nie należy się przez to poddawać. Musimy wtedy powrócić do analizy, oceny bieżącej sytuacji i zacząć planowanie od początku. Niejednokrotnie w takim momencie pomyślimy: „Mam planować wszystko od nowa? Jak nad tym zapanować?”. Jak? Inteligentnie... Pomocna może się okazać jedna z technik planowania – **inteligentna metoda SMART**.

Zarządzanie finansami osobistymi gospodarstwa domowego to proces, na który składa się ogół czynności wszystkich jego członków: od pozyskiwania środków finansowych po ich wydatkowanie **zgodnie z założonymi celami**. Proces ten dotyczy celów krótkookresowych, średniookresowych (zakup auta, zmiana mieszkania, edukacja dzieci) i długo-okresowych (emerytura).

Wszystkie działania prowadzące do osiągnięcia celów w określonym przedziale czasu powinny być:

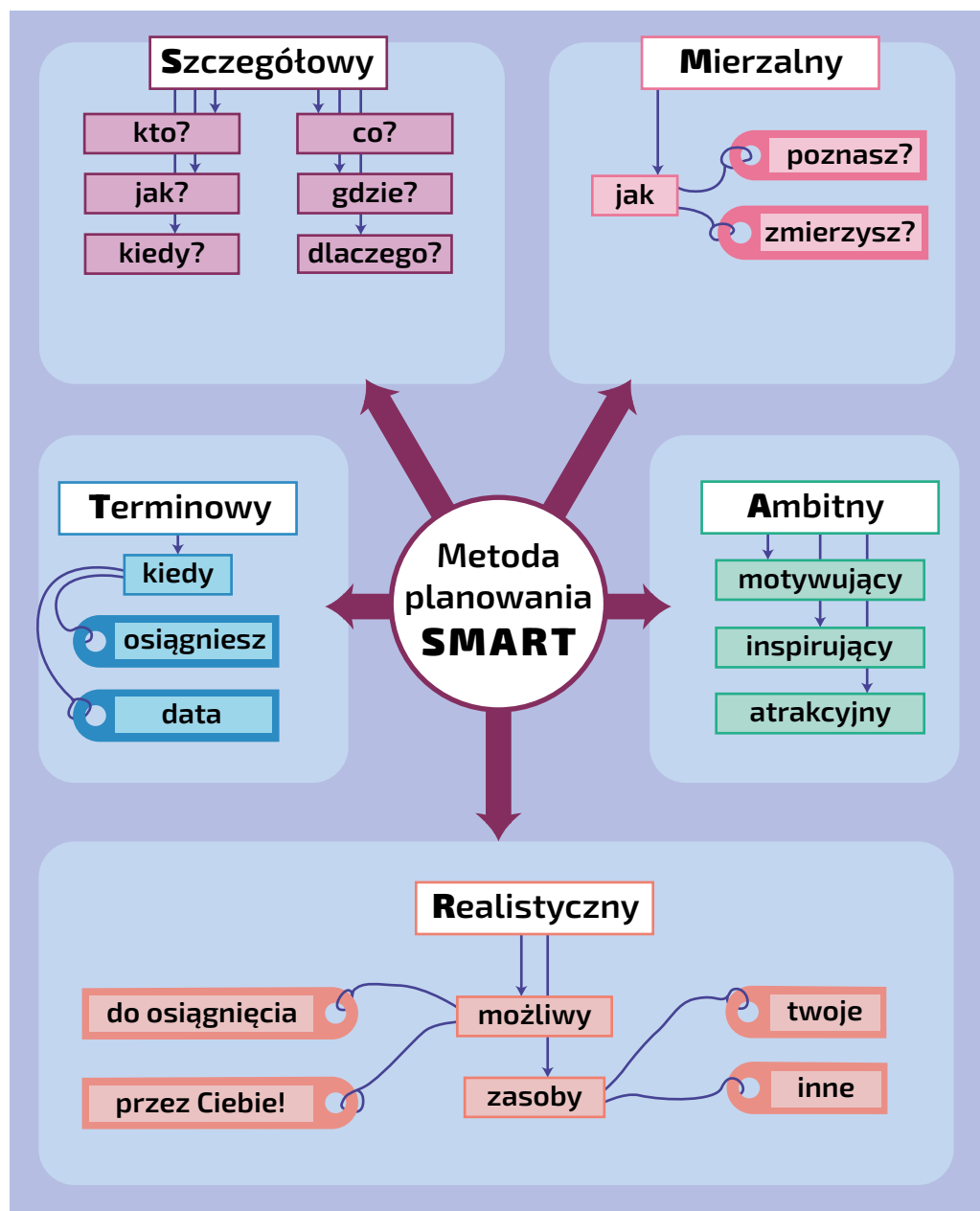
- **szczegółowe,**
- **mieralne,**
- **ambitne,**
- **realistyczne,**
- **terminowe.**

Przykładowy cel: W przeciągu najbliższych sześciu miesięcy odłożę 3000 zł na prawo jazdy i zdam egzamin, co pomoże mi w znalezieniu lepszej pracy.

Działania podejmowane zgodnie z wytycznymi metody SMART tworzą **plan finansowy**, którego efektem ma być osiągnięcie zakładanego celu.

Jak wcześniej wspomniano, sytuacje nieprzewidziane często powodują konieczność zmiany planu, a nawet samego celu – np. po pięciu miesiącach odkładania pieniędzy na prawo jazdy złamiemy nogę i nie będziemy mogli uczestniczyć w kursie. Może się

też zdarzyć, że zbierając na pralkę, niespodziewanie dowiemy się, że ktoś chce nam odsprzedać za niewielkie pieniądze bądź podarować swoją.



Grafika 5. Metoda planowania SMART.

Źródło: opracowanie własne.

Życie to codzienne dokonywanie wyborów. Człowiek dojrzewa, zmienia się, a wraz z nim zmieniają się jego potrzeby. To zupełnie naturalne. Ważne, aby dokonywać **korekty swoich celów i planów oraz** zawsze kierować się **trzema fundamentalnymi zasadami w postępowaniu z pieniędzmi. Są to:**

- realizm,
- odpowiedzialność,
- umiarkowanie.

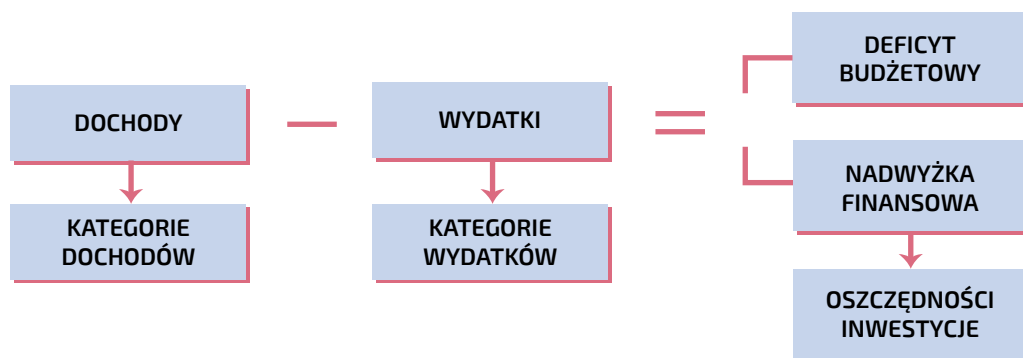
1.2.5. Budżet gospodarstwa domowego

Prawie każdego dnia ponosimy jakieś wydatki – nie licząc opłat stałych, takich jak czynsz, rachunek za wodę, energię, nawet drobne zakupy uszczuplają nasze zasoby finansowe. W warunkach wzrostu inflacji dla gospodarstw domowych znaczenie mają ceny przede wszystkim tych towarów, które kupuje się najczęściej. Nie tylko podstawowych produktów (żywność czy benzyna), lecz także dóbr trwałych (ubrania, sprzęt AGD, mieszkanie) oraz usług (fryzjer, dentysta). Zapewne nieraz zrodziły się w naszej głowie pytania: „Na co wydaliśmy pieniądze?”, „Jak to możliwe, że na koncie zostało już tak niewiele środków?”.

Aby móc sobie na nie odpowiadać i przekonać się, czy wszystkie nasze wydatki są niezbędne, musimy mieć nad nimi kontrolę: musimy zbierać paragony i skrupulatnie zapisywać każdy, nawet najdrobniejszy zakup. I co najważniejsze, robić to systematycznie. Inaczej mówiąc – powinniśmy zacząć prowadzić **indywidualny budżet domowy**.

Budżet domowy to zestawienie naszych dochodów i wydatków w danym okresie. Możemy prowadzić budżet tygodniowy, miesięczny, a nawet roczny. Najczęściej stosowany w gospodarstwie domowym jest budżet miesięczny. W przypadku dochodów sprawa jest prostsza – zazwyczaj wiemy, ile w danym miesiącu zarobimy. Pamiętajmy tylko, aby uwzględnić każdą kwotę: z umowy o pracę, umowy-zlecenia, o dzieło, pracy dodatkowej, jak również premie i nagrody. Wśród rodzin korzystających z pomocy społecznej zdarzają się sytuacje, gdy część dochodów i wydatków jest przed partnerem ukrywana (w przypadku wykonywania pracy w sektorze nieformalnym). Powoduje to trudność w określeniu faktycznej sytuacji finansowej, rzetelnym prowadzeniu budżetu domowego i tym samym problem z planowaniem wydatków, które powinny być dostosowane do rzeczywistych dochodów.

W przypadku wydatków sprawa nie jest już tak oczywista. Przygotowując się do prowadzenia budżetu domowego, należy zastanowić się nad pogrupowaniem wydatków w kategorie. Podstawową kategorię stanowią te, których nie da się uniknąć. Znajdują się tu raty pożyczek i kredytów, opłaty za czynsz, energię elektryczną, gaz, telefon, Internet, edukację itp. W tym miejscu warto jednak wspomnieć, że choć większość wydatków w tej kategorii jest konieczna, są wśród nich takie, które możemy ograniczać, np. poprzez oszczędność wody, prądu czy gazu. Te wszystkie koszty możemy opisać w naszym budżecie jako „**Wydatki według rachunków**” bądź „**Koszty stałe**”. Inną kategorią będą „**Wydatki na życie**” (np. jedzenie), czyli te, na które mamy jakiś wpływ, z których możemy zrezygnować bądź które w jakimś stopniu da się ograniczyć. Trzecią kategorią są „**Wydatki okazjonalne**” (np. ślub kuzyna, wakacje, remont kuchni) – bo przy prowadzeniu budżetu domowego istotne jest również planowanie. Tworząc i prowadząc budżet, musimy uwzględniać plany zarówno najbliższe – na tydzień czy miesiąc – jak i odległe, na kilka miesięcy, a nawet rok i więcej do przodu. Ważne jest racjonalne podejmowanie decyzji w kwestii wydatków i dostosowanie ich do możliwości finansowych gospodarstwa. Taniej jest np. ugotować obiad z produktów kupionych w sklepie, niż wybrać się z rodziną na pizzę. Wyjście na pizzę nie jest oczywiście niczym złym, ale jeśli odbywa się okazjonalnie. Wspólne gotowanie nie tylko może być tańsze, lecz także stanowi okazję do spędzenia razem czasu w ciągu dnia.



Grafika 6. Schemat tworzenia budżetu domowego.

Źródło: opracowanie własne.

Do rzetelnego prowadzenia budżetu domowego niezbędne jest **zbieranie paragonów/ dokumentów finansowych**, by uwzględnić je w zestawieniu. Codziennie robimy wiele zakupów i często już pod koniec dnia zapominamy o wszystkich wydatkach. Tu gazetka, kawa, tam batonik... Jak się okazuje, to właśnie takie drobne kwoty mogą pozwolić nam na zaoszczędzenie środków finansowych. Oczywiście nie od razu się o tym przekonamy,

ale już po trzech–czterech miesiącach będziemy mogli zauważyć wydatki zbędne bądź zachcianki, które można znacznie ograniczyć. Do zbierania paragonów i zapisywania wydatków można zaangażować dzieci, które w naturalny sposób kształtują swoje umiejętności finansowe pod okiem rodziców. Przy tej okazji uczą się, jakie są koszty życia, i najczęściej same zauważają różnice w cenach, np. to, że cena bułki w pobliskim sklepie jest wyższa niż w tym, który jest bardziej oddalony.

W wielu gospodarstwach domowych znajdzie się kwota w budżecie, którą **można zaoszczędzić**. Ważna jest motywacja. W skali miesiąca, w zależności od naszych możliwości, mogą to być dość pokaźne środki. Jest to szczególnie widoczne przy niskich dochodach. W prowadzeniu budżetu istotne jest zaangażowanie całej rodziny. Już od najmłodszych lat warto włączać dzieci w sprawy dotyczące wydawania pieniędzy i gospodarowania nimi. Najmłodszy mają wówczas okazję przekonać się, na co rodzice muszą wydać pieniądze, nauczyć się racjonalnego zarządzania nimi i szanowania tych, które rodzice zarabiają. Warto również zachęcić dzieci do notowania swoich wydatków z kieszonkowego i uwzględniania ich w budżecie. Początkowo prowadzenie budżetu może okazać się zadaniem trudnym, czasochłonnym, a brak natychmiastowych efektów może niejednego zniechęcić. Na rezultaty trzeba czasami poczekać, ale tylko cierpliwość, systematyczność i motywacja są kluczem do sukcesu. Gdy zauważymy pierwsze efekty racjonalnego gospodarowania finansami, kontrola nad nimi sprawi, że poczujemy się bezpiecznie.

Czy do prowadzenia budżetu potrzebne są specjalne formularze? Sama forma prowadzenia budżetu nie jest istotna. Powinna być dostosowana do potrzeb, umiejętności i przede wszystkim wygodna. Z technicznego punktu widzenia **budżet może być prowadzony**:

- **w formie tradycyjnej** – zeszyt, wydrukowane arkusze budżetu (ang. *paper and pen*);
- **w darmowych Dokumentach Google (Google Docs)** – oferują one proste, przejrzyste, darmowe szablony do prowadzenia domowego budżetu;
- **za pomocą online consumer (online PFM)** – to specjalistyczne oprogramowania bankowe, które pozwalają na korzystanie z podstawowych funkcji zarządzania finansami osobistymi oferowanych przez bank; dostęp do serwisu uzyskuje się poprzez zalogowanie się na rachunek bankowy w ramach bankowości internetowej;
- **poprzez aplikacje do prowadzenia budżetu** np.: *EasyBudget – Budżet Domowy; Budżet oraz Śledzenie Wydatków; Kontomierz; Spendee – Budżet i Śledzenie Pieniędzy; Finanse – Wydatki i Budżet; Finanse: Rachunki i Budżety; 4grosze – Budżet Domowy; Bluecoins Finanse i Budżet; Mój budżet,*

- **za pomocą online consumer (online PFM)** – to specjalistyczne oprogramowania bankowe, które pozwalają na korzystanie z podstawowych funkcji zarządzania finansami osobistymi oferowanych przez bank; dostęp do serwisu uzyskuje się poprzez zalogowanie się na rachunek bankowy w ramach bankowości internetowej;
- **poprzez web PFM** – specjalistyczne oprogramowania niebankowe pozwalające na korzystanie z zewnętrznej platformy internetowej w celu zarządzania finansami i kontrolowania wszystkich transakcji w jednym miejscu (przykładowo: kontomierz.pl);
- za pomocą płatnych i bezpłatnych **aplikacji** na smartfon: np. *Wallet, Finanse, przychody i wydatki, planowanie budżetu, Mój budżet*¹³.

Warto pamiętać, że obecnie wiele instytucji finansowych oferuje swoim klientom specjalne aplikacje. Swobodny dostęp do konta z poziomu smartfona czy innego urządzenia mobilnego sprawia, że mamy możliwość zarządzania swoimi finansami z każdego miejsca, gdzie jest Internet. Bez względu na to, z jakich aplikacji i programów finansowych korzystamy, powinniśmy zachować ostrożność i bezpieczeństwo.

Planowanie finansowe poprzez prowadzenie budżetu domowego – kontrola poziomu i struktury dochodów i wydatków gospodarstwa domowego z czasem przyniesie sporo **korzyści**:

- pozwoli efektywniej zarządzać finansami;
- ułatwi określenie kosztów życia i ich stopniową optymalizację;
- da możliwość lepszego planowania wydatków, w szczególności tych większych oraz średnio- i długookresowych;
- pokaże, na co wydajemy pieniądze;
- zapobiegnie nieprzemyślanym wydatkom;
- pozwoli łatwiej oddzielić realne potrzeby od zachcianek;
- ułatwi oszczędzanie.

¹³ <https://www.easybudget.pl/budzet-domowy-aplikacja>, Aplikacja do budżetu domowego – 9 sprawdzonych rozwiązań, dostęp: 16.07.2025.

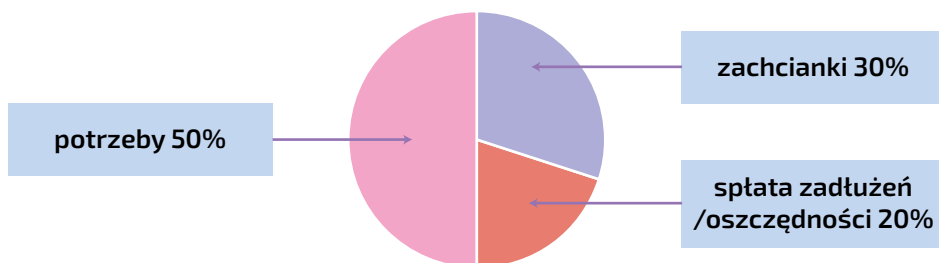
Tabela 1. Przykładowy arkusz budżetu domowego.

Źródło: Opracowanie własne na potrzeby realizowanego projektu „Pomóż oszczędzać rodzinie”.

Miesiąc			
Dochody		Wydatki	
Tytuł dochodu	Kwota	Tytuł wydatku	Kwota
wynagr. z tyt. umowy o pracę		1. Wydatki wg rachunków	
wynagr. z tyt. umowy-zlecenia		czynsz	
emerytura, renta		prąd	
odsetki od lokat		gaz	
inne dochody		woda	
		ogrzewanie, ścieki, wywóz śmieci - jeśli nie są ujęte w czynszu	
		telewizja	
		telefon	
		raty kredytów	
		edukacja	
		inne	
		2. Wydatki „na życie”	
		żywność	
		ubrania	
		środki chemii gospodarczej	
		paliwo	
		komunikacja miejska	
		kieszonkowe	
		inne	
		3. Wydatki okazjonalne	
Suma dochodów		Suma wydatków	
Suma dochodów - suma wydatków			
Jeśli wartość dodatnia – NADWYŻKA			
Jeśli wartość ujemna – NIEDOBÓR			
NOTATKI:			

1.2.6. Metody zarządzania budżetem

- **Metoda NWW – najpierw wpłata własna** – z każdej otrzymanej kwoty odkładamy pewną część (możemy ustalić np., że będzie to 5–10%), a resztę dzielimy między pozostałe kategorie wydatków.
- **Metoda kopertowa** – z każdego miesięcznego dochodu odkładamy rezerwę na czarną godzinę (min. 10%), opłacamy wydatki stałe, a pozostałą część dzielimy między cztery koperty na wydatki na cztery tygodnie. Należy zacząć od ustalenia budżetu i podzielenia go na poszczególne kategorie np.: „Opłaty za mieszkanie”, „Zakupy spożywcze”, „Jedzenie na mieście”, „Ubrania i kosmetyki”. Liczba kategorii jest dowolna. Możemy mieć oddzielną kopertę „Ubrania i kosmetyki” lub jedną, którą nazwiemy „Przyjemności” czy „Dodatkowe wydatki”. Każdą kopertę należy wypełnić kwotą przeznaczoną w danym miesiącu na określoną kategorię. W ten sposób wydajemy tylko pieniądze z poszczególnych kopert. Kiedy środki w kopercie się skończą, będziemy wiedzieć, że nie możemy już robić zakupów z danej kategorii w tym miesiącu. Jest to dobra metoda dla tych, którzy mają problem z kontrolowaniem wydatków przy użyciu karty płatniczej.
- **Metoda słoików Harva Eker** – miesięczne dochody dzielimy na „sześć słoików”. Słoik nr 1: „Wydatki konieczne” (55%), słoik nr 2: „Nieprzewidziane wydatki” (15%), słoik nr 3: „Rozrywka” (10%), słoik nr 4: „Edukacja” (5%), słoik nr 5: „Inwestycje długoterminowe” (10%), słoik nr 6: „Pomoc innym” (5%).
- **Reguła 50/30/20** – zasada została opracowana przez prof. Elizabeth Warren z USA i polega na podzieleniu dochodów na 3 części:
 - pierwsza część stanowi 50% dochodów i powinna zostać przeznaczona na potrzeby niezbędne do życia: np. opłatę za mieszkanie, wyżywienie, transport, ubrania czy ubezpieczenia;
 - druga część wynosi 30% dochodów i kwotę tę można przeznaczyć na zachcianki/przyjemności. Do tej kategorii należą zarówno potrzeby związane z rozwijaniem hobby, jak także ekskluzywne ubrania, wyjścia do restauracji, książki, bilety do kina, wyjścia na koncerty czy do teatru;
 - trzecia część to pozostałe 20%. Ta część miesięcznej wypłaty ma być przeznaczona na oszczędności, w tym także na spłatę kredytów, jeśli takie są.



- **Reguła 30/20/50** – inny wariant z bardziej wymagającym podejściem tzw. „zaciskanie pasa”, gdyż eliminuje się pozycję zachcianek:
 - 30% dochodów należy przeznaczyć na wynajem lub spłatę kredytu hipotecznego;
 - 20% dochodów – na żywność i komunikację;
 - natomiast najwięcej, bo aż 50% wydatkowane jest na oszczędności lub spłatę kredytów.
- **Reguła 50/50** – nie należy wydawać więcej niż 50% środków finansowych pozostałych do dyspozycji gospodarstwa domowego po poniesieniu niezbędnych w danym miesiącu wydatków. Na przykład przy zarobkach wynoszących 6000 zł i wydatkach na życie (jedzenie, czynsz, inne stałe opłaty) równych 5000 zł w gospodarstwie domowym pozostaje 1000 zł. Zgodnie z tą regułą powinniśmy przeznaczyć maksymalnie 500 zł tej kwoty na spłatę zadłużeń, a pozostałe 500 zł – na oszczędności.

Umiejętne zarządzanie budżetem domowym i systematyczne odkładanie nawet niewielkich kwot może znacząco poprawić jakość życia. Aby osiągnąć dobrostan finansowy – poczucie bezpieczeństwa, niezależność finansową – musimy pomyśleć o **finansowej poduszce bezpieczeństwa (funduszu awaryjnym)**, która daje komfort psychiczny i realną możliwość poradzenia sobie z niespodziewanymi wydatkami bez konieczności zadłużania się. Wysokość funduszu awaryjnego zależy zarówno od naszych możliwości finansowych jak i potrzeb, poziomu wydatków oraz od tego, na jakie ryzyka chcemy się zabezpieczyć, jak oceniamy ich prawdopodobieństwo oraz jak bardzo bezpiecznie czujemy się z konkretną wartością poduszki. Wysokość poduszki powinniśmy ustalić na podstawie wysokości naszych średnich miesięcznych wydatków¹⁴.

Zwykle stosuje się zasadę, że fundusze te stanowią wartość od 3-krotności do 12-krotności miesięcznych wydatków na życie.

Nieważne, jak duże jest zadłużenie. Zaczniij oszczędzać już teraz.

Z uwagi na sytuację grupy podopiecznych instytucji pomocowych do tych metod warto dodać metody spłaty długów:

- Spłata długów **metodą kuli śnieżnej**.
 1. Wypisz wszystkie zadłużenia (kwota pozostała do spłaty, oprocentowanie, wysokość raty lub minimalna miesięczna kwota do uregulowania) i uporządkuj je od najmniejszego do największego. Dług najmniejszy będzie stanowił priorytet.

¹⁴ <https://zaradnyfinansowo.pl/poduszka-finansowa/> dostęp: 16.07.2025.

2. Przeanalizuj budżet i wygospodaruj dodatkową kwotę (np. obniżając koszty Internetu, abonamentu telefonicznego), którą przeznaczysz na rozpędzenie kuli śnieżnej.
3. Wszystkie długi spłacaj w minimalnej kwocie wymaganej przez wierzyciela, a na spłatę najmniejszego długu przeznacz oprócz kwoty minimalnej dodatkowe pieniądze wygospodarowane wskutek dokonania cięć w budżecie domowym.
4. Po spłacie pierwszego długu kwotę przeznaczoną do tej pory na jego obsługę dodawaj co miesiąc do raty kolejnego najmniejszego zobowiązania.

Podjęte działanie sprawi, że proces spłaty zobowiązań z czasem przyspieszy – narastać będzie bowiem kula śnieżna, czyli kwota przeznaczana na pozbycie się kolejnych długów. Choć spłata zobowiązań o najmniejszej wartości wydaje się mało racjonalna, to ma ona swoje uzasadnienie psychologiczne – dług o najmniejszej wartości spłaca się stosunkowo szybko, dzięki czemu dłużnik zyskuje motywację.

Inny wariant: Uporządkuj zadłużenia od najwyższej do najniższej oprocentowanego i największe kwoty przeznacz na spłatę tego najwyższej oprocentowanego.

- Spłata długów **metodą płatków śniegu** – jest odpowiednia dla osób walczących z dużymi, pojedynczymi długami. To postępowanie w myśl zasady: „Małymi kroczkami do dużego celu”. Poszukujemy innych źródeł dochodu (praca po godzinach, sprzedaż niepotrzebnych rzeczy, rezygnacja z wakacji), a pozyskane w ten sposób środki przeznaczamy na dodatkową spłatę długu.



1.3. Podsumowanie

Zarządzanie finansami osobistymi w gospodarstwie domowym to wymagający proces. Trzeba się tego nauczyć, być systematycznym i skrupulatnym. Oczywiście wiąże się to również z poświęceniem wolnego czasu.



Jednak **korzyści**, jakie możemy uzyskać, są znacznie większe:

- **planujemy** finanse osobiste (codzienne, okazjonalne i ważne wydatki, takie jak np. nowa pralka, remont łazienki);
- **monitorujemy** swoje finanse – wiemy, ile zarabiamy i ile wydajemy;
- **podejmujemy racjonalne decyzje finansowe** – umiemy odróżnić potrzeby od zachcianek, wiemy, na co nas stać;
- **nie wydajemy więcej, niż zarabiamy** – dbamy o swoją płynność finansową;
- **budujemy** pozytywny **nawyk oszczędzania** – regularnie odkładamy choć niewielki ułamek dochodów;
- **mamy poduszkę finansową** – to nasze zabezpieczenie w trudnych sytuacjach;
- prefinansujemy wydatki (**kredyt bierzemy tylko wtedy, gdy stać nas na spłatę rat**);
- korzystamy z usług wiarygodnych i bezpiecznych instytucji finansowych;
- nie pożyczamy więcej, niż potrzebujemy;
- **spłacamy zadłużenia** – budujemy pozytywną historię kredytową.



Grafika 7. Korzyści z zarządzania finansami gospodarstwa domowego.

Źródło: opracowanie własne.



„Zrobić budżet to wskazać swoim pieniądzom, dokąd mają iść, zamiast się zastanawiać, gdzie się rozeszły” [John C. Maxwell].

„Nawyk zarządzania pieniędzmi jest ważniejszy niż ilość posiadanych pieniędzy” [T. Harv Eker].

„Sekret polega na wydawaniu tego, co zostaje po odłożeniu oszczędności, a nie oszczędzaniu tego, co nie zostało wydane” [Frank i Muriel Newman]



Rozdział 2.

Produkty i usługi finansowe

Autorka: Iwona Karmasz

Słowa kluczowe: *produkty i usługi finansowe, rachunek osobisty, konto, rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy (ROR), rachunek oszczędnościowy, lokata, limit debetowy (kredytowy) w rachunku, bankowość internetowa, kredyt, pożyczka, RRSO, koszty kredytu, rodzaje kredytów, zabezpieczenie kredytu, weksel in blanco, poręczenie, ubezpieczenie kredytu, karta płatnicza, karta debetowa, karta kredytowa, okres bezodsetkowy, karta przedpłacona, bezpieczeństwo transakcji kartami płatniczymi, cyberatak, skimming, phishing, cyberbezpieczeństwo, zasady bezpieczeństwa w sieci w odniesieniu do finansów osobistych, przyczyny zadłużenia, nadmierne zadłużenie.*

Żyjemy w czasach, w których pieniądź jest stale obecny w naszym życiu i odgrywa w nim bardzo ważną rolę. Codziennie dokonujemy różnych wyborów i decyzji związanych z finansami, planując swój budżet domowy. Duża część społeczeństwa aktywnie korzysta z produktów i usług finansowych dostępnych na rodzimym rynku. Posiadając rachunek osobisty i kartę płatniczą, korzystając z bankowości elektronicznej, zaciągając kredyt lub pożyczkę czy zakładając lokatę, stajemy się konsumentami na rynku finansowym. Jednak jak pokazują badania z kwietnia 2024 r., „*Wiedza finansowa Polaków w praktyce*”, zrealizowane przez IMAS International na zlecenie Krajowego Rejestru Długów Biura Informacji Gospodarczej, świat finansów dla wielu osób wciąż jest trudny do zrozumienia. Trudność sprawiły m.in.: obliczenie całkowitej kwoty do spłaty, wskazanie stron umowy ratalnej, zrozumienie RRSO, policzenie kosztów kredytu czy wyjaśnienie mechanizmu inflacji. Dlatego niezmiernie ważna jest edukacja finansowa. Poziom świadomości finansowej wpływa na jakość podejmowanych przez ludzi decyzji i ich bezpieczeństwo finansowe. Odpowiednia wiedza z zakresu finansów pozwala dokonywać świadomych wyborów, lepiej dopasowywać produkty finansowe do swoich potrzeb i racjonalnie zarządzać finansami osobistymi¹.

W niniejszym rozdziale zostaną omówione produkty i usługi finansowe, z których w opinii autorki mogą najczęściej korzystać osoby będące beneficjentami instytucji sektora po-

1 Wiedza Finansowa Polaków w praktyce – raport Krajowego Rejestru Długów, kwiecień 2024 r., <https://krd.pl/centrum-prasowe/raporty/2024/wiedza-finansowa-polakow-w-praktyce>, dostęp: 11.07.2025.

mocy społecznej – jednak ze względu na brak wystarczającej wiedzy finansowej, robią to mniej świadomie. Wniosek ten pojawił się na podstawie doświadczeń autorki w pracy z osobami nadmiernie zadłużonymi oraz opinii pracowników instytucji zajmujących się pomocą społeczną. W rozdziale zwrócono uwagę na świadome i bezpieczne korzystanie z produktów i usług finansowych oraz podkreślono, że to właśnie brak dostatecznej wiedzy w tym zakresie może doprowadzić do sytuacji nadmiernego zadłużenia.



2.1. Najpopularniejsze produkty i usługi finansowe oferowane przez instytucje finansowe

W dzisiejszym świecie, kiedy rozwój usług finansowych jest tak dynamiczny, bardzo ważne staje się posiadanie podstawowej wiedzy finansowej, którą można wykorzystywać w życiu codziennym. Świadomość finansowa pozwoli odnaleźć się i funkcjonować na rynku finansowym, w tym aktywnie i w sposób przemyślany korzystać z dostępnych produktów finansowych.

Usługi i produkty finansowe

Usługi finansowe to rodzaj usług oferowanych przez sektor finansowy. Jako przykład usług finansowych można wskazać m.in: czynności bankowe, umowy kredytu konsumenckiego, czynności ubezpieczeniowe, umowy nabycia lub odkupienia jednostek uczestnictwa funduszu inwestycyjnego otwartego albo specjalistycznego funduszu inwestycyjnego otwartego i nabycia lub objęcia certyfikatów inwestycyjnych funduszu inwestycyjnego zamkniętego itd.²

Z kolei **produkty finansowe** to m.in.: kredyty, pożyczki, konta osobiste, karty płatnicze, lokaty oferowane przez instytucje finansowe.

W niniejszym rozdziale omówiono najpopularniejsze produkty i usługi finansowe, tj.: rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy, konto internetowe, karty płatnicze, pożyczki i kredyty, z których najczęściej korzystają osoby będące beneficjentami pomocy społecznej.

² Art. 4. ust. 2 Ustawy z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (tj. Dz. U. 2024, poz. 1796 ze zm.).

2.1.1. Rachunek osobisty (konto) – kompleksowa obsługa finansów osobistych

Produktem finansowym, bez którego niejedno gospodarstwo domowe nie jest w stanie funkcjonować, jest z pewnością rachunek osobisty, zwany potocznie kontem. Narodowy Bank Polski definiuje rachunek osobisty jako: „Rachunek prowadzony przez dostawcę usług płatniczych dla jednego lub większej liczby użytkowników, służący do wykonywania transakcji płatniczych. Na rachunku płatniczym będącym rachunkiem bankowym lub rachunkiem prowadzonym przez spółdzielczą kasę oszczędnościowo-kredytową³ można także przechowywać środki pieniężne”⁴.

Mówiąc prościej, rachunek osobisty jest to umowa zawarta pomiędzy bankiem lub SKOK-iem a klientem w celu przechowywania jego środków pieniężnych oraz przeprowadzania na jego zlecenie rozliczeń pieniężnych.

Gdzie jest uregulowany rachunek osobisty?

Institucja osobistego rachunku bankowego uregulowana jest w Ustawie z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe⁵. W zakresie osób fizycznych zastosowanie mają ogólne przepisy o rachunkach bankowych. Dokładna regulacja znajduje się w rozdziale III w art. 49–62 powyższej ustawy. Kwestie związane z rachunkiem bankowym regulują również przepisy Kodeksu cywilnego⁶. Artykuł 725 Kodeksu cywilnego definiuje rachunek bankowy w następujący sposób: „Przez umowę rachunku bankowego bank zobowiązuje się względem posiadacza rachunku, na czas oznaczony lub nieoznaczony, do przechowywania jego środków pieniężnych oraz, jeżeli umowa tak stanowi, do przeprowadzania na jego zlecenie rozliczeń pieniężnych”.

W przypadku posiadania rachunku osobistego w spółdzielczej kasie oszczędnościowo-kredytowej przepisy regulujące znajdziemy w Prawie bankowym oraz w ustawie o spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych⁷.

3 Spółdzielcze kasy oszczędnościowo-kredytowe (SKOK) – to instytucje finansowe świadczące usługi dla swoich członków. Są spółdzielniami. Udzielają pożyczek i kredytów, przyjmują depozyty, a także prowadzą rachunki osobiste. Podobnie jak banki podlegają nadzorowi Komisji Nadzoru Finansowego. Depozyty gromadzone w SKOK, podobnie jak w bankach, podlegają zabezpieczeniu w ramach Bankowego Funduszu Gwarancyjnego (BFG). Działalność SKOK-ów reguluje Ustawa z dnia 5 listopada 2009 r. o spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych (tj. Dz. U. 2025, poz. 379) oraz Prawo spółdzielcze.

4 *Rachunek płatniczy*, w: *Słownik ekonomiczny*, <https://nbp.pl/edukacja/slownik/>, dostęp: 13.07.2025

5 Art. 49-62 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. - Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.).

6 Art. 725 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).

7 Ustawa z dnia 5 listopada 2009 r. o spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych (tj. Dz. U. 2025, poz. 379).

Banki i spółdzielcze kasy oszczędnościowo-kredytowe mogą prowadzić różnego rodzaju rachunki. Najczęściej są to:

- rachunki oszczędnościowo-rozliczeniowe (ROR),
- rachunki oszczędnościowe,
- rachunki lokat terminowych.

Kiedy mówimy o koncie – czy zamiennie: rachunku osobistym – mamy na myśli rachunek oszczędnościowo-rozliczeniowy (ROR). Jest to rachunek bieżący, na który jego właściciel np. otrzymuje swoje wynagrodzenie. Korzystając z tego rachunku, może on przeprowadzać rozliczenia gotówkowe i bezgotówkowe, m.in.: opłacać rachunki, wypłacać pieniądze z bankomatu, doładowywać telefon, jak również oszczędzać. Warto jednak zwrócić uwagę, że ROR są zazwyczaj nisko oprocentowane. Lepsze pod tym względem są np. rachunek oszczędnościowy lub lokata terminowa. **Rachunek oszczędnościowy** pozwala nam oszczędzać. Pieniądze przechowywane na nim nie są blokowane na określony czas, jak to się dzieje w przypadku lokat terminowych. Należy jednak zwrócić uwagę, że ten rodzaj rachunku nie służy do opłacania rachunków. Operacje, jakie można z niego wykonać, to zazwyczaj wpłata środków na konto i wypłata – w każdej chwili. **Lokata terminowa** to także rodzaj rachunku oszczędnościowego. Właściciel wpłaca na nią swoje środki finansowe, ale na określony czas zawarty w umowie. Instytucja finansowa zobowiązuje się, że po upływie terminu zadeklarowanego w umowie wypłaci właścicielowi lokaty zdeponowaną kwotę powiększoną o naliczone odsetki. Instytucje finansowe oferują wiele rodzajów lokat terminowych. Poszerzając swoją wiedzę o lokatach, można się spotkać z takim zagadnieniem jak **kapitalizacja odsetek** – chodzi o **doliczone do kapitału odsetki, które stanowią zysk dla klienta**. Najczęściej stosuje się kapitalizację roczną, półroczną, kwartalną, miesięczną lub dzienną.

Do rachunku indywidualnego można ustanowić współwłaściciela⁸ lub pełnomocnika⁹. Każdemu z nich przysługują inne prawa, określone w umowie do konta.

8 Współwłaściciel rachunku osobistego ma dostęp do konta i może nim rozporządzać w takim samym zakresie jak właściciel rachunku.

9 Pełnomocnik rachunku osobistego – osoba, którą właściciel konta upoważnia do działania w jego imieniu i dokonywania określonych, wskazanych czynności związanych ze swoim kontem, takich jak: wypłata środków, przelew, wpłata. W większości instytucji finansowych pełnomocnik nie będzie mógł samodzielnie zamknąć rachunku ani dokonać zmiany postanowień umowy.

Banki oferują możliwość zakładania rachunków wspólnych, czyli takich, w których po stronie posiadacza muszą występować co najmniej dwie osoby. W spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych nie jest możliwe ustanowienie rachunku wspólnego.

Posiadacze konta osobistego mają z tego tytułu wiele udogodnień. Konto osobiste spełnia bardzo przydatną funkcję w życiu codziennym. **Podstawowe operacje finansowe, jakie umożliwia, to:**

- wypłata gotówki w oddziale banku lub SKOK-u, a także w bankomacie;
- płatność kartą za towary i usługi;
- wykonywanie **przelewów**, podstawowego sposobu regulowania płatności, tzn. dyspozycji udzielanej instytucji finansowej, np.: bankowi, SKOK-owi, przez zleceniodawcę (właściciela konta), który poleca przekazanie określonej kwoty pieniędzy ze swojego rachunku osobistego na rachunek odbiorcy;
- dyspozycja **zleceń stałych** – to wygodna forma regulowania stałych, comiesięcznych zobowiązań, np.: za czynsz, energię, telefon. Polega na zleceniu instytucji finansowej przez właściciela konta realizowania płatności. Przelewy wykonywane są systematycznie, w ustalonych odstępach czasowych i w stałych, określonych kwotach;
- dyspozycja **poleceń zapłaty** – jest to sposób opłacania różnych zobowiązań, których wysokość nie jest stała, np. rachunków za energię, gaz czy telefon, i innych należności. Upoważniamy instytucję finansową do przekazywania wskazanej kwoty z naszego rachunku dostawcy usług. Dostawca po wykonaniu usługi przesyła do instytucji finansowej (banku, SKOK-u) właściciela konta informację o kwocie należności. Następnie instytucja finansowa opłaca zobowiązanie w kwocie i terminie wskazanych na fakturze¹⁰;
- zaciągnięcie pożyczki, kredytu;
- korzystanie z **limitu debetowego (kredytowego)**, tj. dodatkowej kwoty na rachunku osobistym udostępnionej przez instytucję finansową, do wysokości której właściciel rachunku może się zadłużyć, gdy przekroczy saldo (mówiąc prościej: wykorzysta środki finansowe zgromadzone na rachunku). Korzystanie z limitu debetowego (kredytowego) wymaga odpowiedniej umowy pomiędzy właścicielem rachunku a instytucją finansową;
- korzystanie z bankowości elektronicznej (konto internetowe, płatności mobilne);

¹⁰ <https://www.bankier.pl/smart/polecenie-zaplaty-i-zlecenie-stale-jak-dzialaja-i-czym-sie-roznia>, dostęp: 10.09.2025.

- doładowanie telefonu;
- wiele innych, np. zmiana **numeru kodu PIN**¹¹, zastrzeżenie karty płatniczej itd.

Na co powinno się zwrócić uwagę, zawierając umowę rachunku bankowego?

Umowa rachunku bankowego musi zostać zawarta na piśmie. W art. 52 Prawa bankowego znajdziemy szczegółowe elementy, jakie powinny się znaleźć w umowie rachunku bankowego. Są to m.in.:

- strony umowy,
- rodzaj otwieranego rachunku,
- waluta rachunku,
- czas trwania umowy,
- wysokość oprocentowania oraz możliwości jego zmiany,
- sposób dysponowania środkami zgromadzonymi na rachunku,
- terminy wypłaty lub kapitalizacji odsetek,
- terminy realizacji zleceń posiadacza rachunku,
- wysokość prowizji i opłat za czynności związane z prowadzeniem rachunku i warunki ich zmiany,
- formy i zakres rozliczeń pieniężnych dokonywanych na polecenie posiadacza rachunku oraz terminy ich realizacji,
- możliwości i tryb zmiany umowy,
- sposób i termin wypowiedzenia lub rozwiązania umowy,
- zakres odpowiedzialności instytucji finansowej za terminowe i prawidłowe przeprowadzanie rozliczeń pieniężnych¹².



11 Kod PIN – patrz: podrozdział 2.2, przypis 20.

12 Art. 52 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. - Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.).

Zapamiętaj

Należy przeczytać umowę rachunku przed jej podpisaniem. Jeśli cokolwiek jest niezrozumiałe lub budzi nasze wątpliwości, zawsze mamy prawo poprosić pracownika instytucji finansowej o wyjaśnienie. Można również zwrócić się z prośbą o wydanie wzoru egzemplarza umowy, aby wcześniej zapoznać się z jej treścią.

Instytucje finansowe mogą wydawać ogólne warunki umów oraz regulaminy prowadzenia rachunku, które klient powinien otrzymać w momencie zawierania umowy o otwarcie konta. Stanowią one integralną część umowy. W wielu przypadkach ich znaczenie jest umniejszane. Zdarza się również, że nie są one załączane do umowy i przekazywane klientowi. Należy zwrócić szczególną uwagę na treść regulaminów, które uszczegóławiają niektóre zapisy umowy rachunku osobistego¹³.

Czym się kierować przy wyborze konta osobistego?

Istotne jest, aby przed podjęciem decyzji o podpisaniu umowy rachunku z wybraną instytucją zadać sobie ważne pytanie: jakie są moje potrzeby i preferencje? Kiedy już na nie odpowiemy, warto zapoznać się z ofertami kont osobistych różnych instytucji finansowych dostępnych na rynku, ze szczególnym uwzględnieniem m.in. następujących kryteriów:

- wysokość opłat i prowizji za prowadzenie rachunku, za wydanie karty płatniczej, za obsługę karty;
- koszty operacji finansowych, np. za przelewy, zlecenia stałe;
- dostęp do bankowości internetowej, a także możliwość korzystania z aplikacji mobilnej oraz płatności blikiem¹⁴;
- sieć bezpłatnych bankomatów;
- bonusy do konta, programy rabatowe;
- oprocentowanie rachunku.

13 I. Karmasz, P. Tokarczyk, *Bezpieczna rodzina – bezpieczny senior*, wyd. II, Gdynia 2019.

14 Blik – jest to system płatności mobilnej, który generuje sześciocyfrowy kod ważny jedynie przez dwie minuty. Aby móc korzystać z płatności blikiem, należy mieć telefon z aplikacją banku oraz dostęp do Internetu. Za pomocą blika można płacić za zakupy i usługi w Internecie, w sklepach stacjonarnych, przysyłać pieniądze na numer telefonu jak również wpłacać pieniądze we wplatomacie, wypłacać w bankomacie, a także korzystać z metody płatności BLIK Płać Później. <https://www.blik.com/>, dostęp: 15.07.2025.

Należy zwrócić uwagę, że wiele instytucji finansowych ma w swojej ofercie produkty dla określonych grup wiekowych, np. konto standardowe, młodzieżowe, studenckie, dla seniorów itp. Tak szeroka oferta podąża za potrzebami i preferencjami różnych klientów instytucji finansowych.

2.1.1.1. Konto rodzinne, socjalne

Osoby korzystające z usług pomocy społecznej mogą otworzyć tzw. konto rodzinne lub socjalne. Są to zamiennie stosowane nazwy określające ten sam produkt finansowy: rachunek przeznaczony wyłącznie na świadczenia niepodlegające egzekucji komorniczej¹⁵. Poza tym konto socjalne w zasadzie nie różni się od zwykłego konta osobistego. Tak jak w przypadku standardowego rachunku właściciel konta rodzinnego może wykonywać różne transakcje finansowe, np. przelewy, zlecenia stałe, czy korzystać z bankomatu i bankowości internetowej. Konto socjalne można założyć w instytucjach finansowych, które mają je w swojej ofercie. Świadczenia uprawniające do założenia konta socjalnego to np.: świadczenia z programu Rodzina 800+, świadczenia rodzinne, alimenty z funduszu alimentacyjnego, świadczenia z pomocy społecznej, dodatki rodzinne, dodatki pielęgnacyjne itd. Konto rodzinne jest zwolnione z jakichkolwiek opłat i prowizji, a więc właściciel nie płaci za jego założenie i prowadzenie. Reguluje to art. 52a Prawa bankowego¹⁶.

Podstawę prawną rachunku rodzinnego stanowi Kodeks postępowania cywilnego.

„Rachunki rodzinne mogą być prowadzone wyłącznie dla osób fizycznych, którym przyznano niepodlegające egzekucji świadczenia, zasiłki, dodatki oraz inne kwoty, o których mowa w art. 833 § 6 i 7 ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego”¹⁷.

2.1.1.2. Konto internetowe

Gdy mamy już rachunek osobisty, możemy korzystać z rozliczeń gotówkowych oraz bezgotówkowych. Większość instytucji finansowych oferuje swoim klientom posiadającym konto osobiste możliwość obsługiwanego go poprzez bankowość internetową. Obecnie, kiedy korzystanie z Internetu stało się powszechne, popularność bankowości internetowej rośnie. Coraz więcej osób korzysta z takiej formy obsługi swojego konta.

15 Egzekucja komornicza – patrz: rozdział 3.

16 Art. 52a Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. - Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm).

17 Art. 833 § 6 i 7 Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm).

Tabela 2. Korzyści i zagrożenia z posiadania konta internetowego.

POSIADANIE KONTA INTERNETOWEGO – KORZYŚCI I ZAGROŻENIA	
KORZYŚCI	ZAGROŻENIA
<ul style="list-style-type: none"> ■ oszczędność czasu ■ wygoda i duże ułatwienie w codziennym życiu ■ stały dostęp do gotówki (dostępność 24 godziny na dobę) ■ niższe koszty prowadzenia rachunku lub ich brak ■ bezpieczeństwo ■ łatwiejszy dostęp do produktów i usług finansowych 	<ul style="list-style-type: none"> ■ kradzież danych ■ włamanie na konto internetowe

Mając dostęp do bankowości internetowej, jest się narażonym na cyberataki. Jak bronić się przed cyberprzestępczością? Poniżej zestawienie podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa w bankowości internetowej.

- Chcąc zalogować się do bankowości internetowej, należy sprawdzić czy adres strony internetowej jest prawidłowy i upewnić się, że połączenie jest szyfrowane.
- Korzystaj z weryfikacji dwuetapowej (uwierzytelniania dwuskładnikowego).
- Powinno się zabezpieczyć swój komputer instalując i aktualizując program antywirusowy i zaporę sieciową (firewall).
- Należy pamiętać o aktualizacjach (przeglądarka internetowa, system operacyjny).
- Ważne jest ustawienie bezpiecznego hasła (min. 12/14 znaków) i regularne zmienianie go. Warto korzystać z małych i dużych liter, a także cyfr i znaków specjalnych, takich jak np. !, ?, #.
- Należy pamiętać, aby nie używać tych samych haseł do różnych serwisów i portali.
- Nie powinno się udostępniać innym osobom swojego loginu ani hasła do konta, jak również nie należy przekazywać swoich danych tj: PESEL, numer kodu PIN, numer karty płatniczej, kod CVV/CVC karty płatniczej itp.
- Należy pamiętać, aby za każdym razem wylogować się ze swojego konta w bankowości internetowej.
- Trzeba uważać na podejrzan e-maile czy SMS-y – nie wolno ich otwierać ani na nie odpowiadać.

- Można ustawić limity transakcji na swoim koncie, np. limit dzienny, miesięczny.
- Warto sprawdzać, czy numery rachunków w przelewach zdefiniowanych nie zostały podmienione.
- Nie wolno wchodzić na strony banku ani SKOK-u za pośrednictwem linków wysyłanych w e-mailach.
- Nie powinno się korzystać z konta internetowego poprzez niesprawdzone połączenia.
- Należy uważnie czytać wszelkie komunikaty bezpieczeństwa otrzymywane od instytucji finansowych.

Korzystając z bankowości internetowej jest się narażonym na przestępstwa dokonywane z wykorzystaniem urządzeń elektronicznych, np. na uzyskanie przez oszusta danych potrzebnych do logowania na konto internetowe. Celem tego typu działań jest kradzież środków finansowych z rachunku osobistego. Jedną ze stosowanych metod oszustwa jest **phishing** – przestępca podszywa się np. pod instytucję finansową, chcąc wyłudzić dane należące do użytkownika, np.: dane logowania, hasła, numery konta, karty płatniczej, lub nakłonić właściciela konta do wykonania przelewu na konto przestępcy itp.

Phishing może przybierać różne formy pozyskiwania danych, poprzez **e-mail**, rozmowę telefoniczną (**vishing**), za pomocą wiadomości SMS (**smishing**), czy metodą oszustwa, w której wykorzystuje się kody QR (**quishing**).

Pamiętajmy, że instytucje finansowe nigdy nie powinny żądać od swoich klientów podania danych takich jak numer kodu PIN, hasło do bankowości internetowej czy numer PESEL.



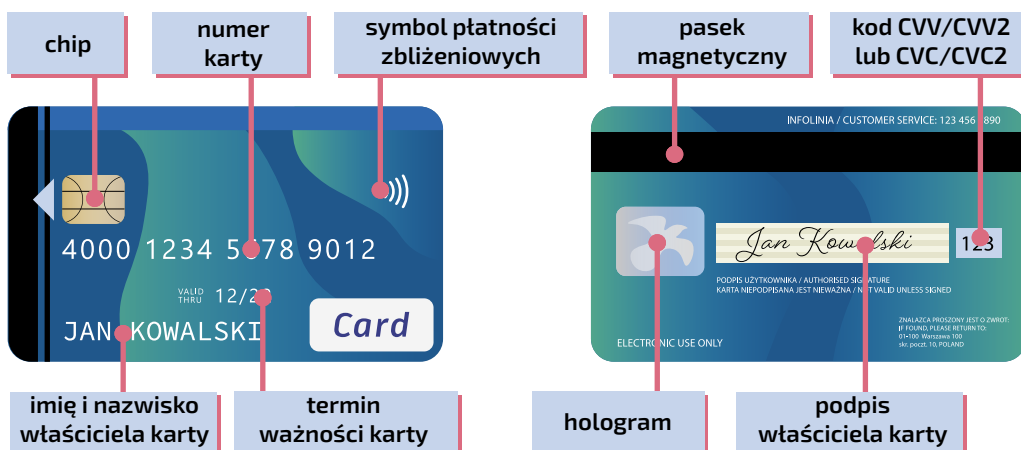
2.2. Karta płatnicza

„Plastikowy pieniądz” to potoczne określenie na kartę płatniczą, popularny produkt finansowy, z którego korzysta niemal każdy, kto ma konto osobiste. Podstawę prawną dotyczącą karty płatniczej znajdziemy w Ustawie z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych¹⁸.

¹⁸ Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych (tj. Dz. U. 2025, poz. 611).

Karta płatnicza to elektroniczny środek płatniczy pozwalający na bezgotówkowe płatności za towary i usługi, a także dokonywanie transakcji w bankomacie, we wpłatomacie i w Internecie.

Karty płatnicze są bardzo popularne. Na koniec grudnia 2024 r. na krajowym rynku wydanych było 46,3 mln kart płatniczych. Podstawową kategorią kart w Polsce są karty debetowe (85,2%)¹⁹.



Grafika 8. Jak zbudowana jest karta płatnicza.

Należy zauważyć, że rynek kart płatniczych w Polsce rozwija się bardzo szybko, umożliwiając ich posiadaczom dokonywanie płatności bez gotówki oraz korzystanie z takich możliwości jak:

- **wypłata z bankomatu** – urządzenia umożliwiającego dokonywanie operacji przy użyciu karty płatniczej (wypłata gotówki, wypłata środków za pomocą kodu bliik, sprawdzenie stanu salda, zmiana kodu PIN²⁰, doładowanie telefonu);

¹⁹ Narodowy Bank Polski, *Informacja o kartach płatniczych. IV kwartał 2024 r.*, Warszawa 2025 [PDF], <https://nbp.pl/wp-content/uploads/2025/04/2024-Q4-inf-o-kartach-platniczych.pdf>, dostęp: 8.07.2025.

²⁰ PIN (ang. *personal identification number*) – czterocyfrowy numer identyfikacyjny, dzięki któremu posiadacz karty płatniczej potwierdza dokonanie transakcji kartą jako osoba upoważniona do jej dokonania. PIN służy do autoryzacji transakcji w terminalach w punktach handlowo-usługowych oraz w bankomatach i we wpłatomatach.

- **transakcje w punktach handlowo-usługowych** – możliwość realizacji transakcji przez terminal POS²¹;
- **transakcje zbliżeniowe z wykorzystaniem karty płatniczej** – dokonywanie szybkich płatności poprzez zbliżenie karty płatniczej do specjalnego terminala (POS), czytnika zbliżeniowego. Transakcje zbliżeniowe możliwe są dzięki technologii, którą wykorzystuje się w konstrukcji karty płatniczej. **Od marca 2020 r. płatności zbliżeniowe o wartości do 100 zł nie wymagają potwierdzenia kodem PIN.**

Jeżeli karta płatnicza jest wyposażona w funkcję płatności zbliżeniowej, a nie chcemy płacić zbliżeniowo, można ją wyłączyć. Swoje żądanie należy zgłosić w placówce banku lub SKOK-u, lub poprzez bankowość internetową bądź telefonicznie. Pamiętajmy, że funkcję płatności zbliżeniowej można włączyć ponownie.

- **płatności w Internecie** – są to transakcje bez fizycznego użycia karty płatniczej i bezpośredniego kontaktu kupującego ze sprzedającym. Niezbędne jest podanie imienia i nazwiska posiadacza karty, numeru karty, daty ważności karty oraz kodu CVV2 lub CVC2²². Często wymagane jest zastosowanie potwierdzenia transakcji np.: w aplikacji mobilnej lub SMS.

2.2.1. Rodzaje kart płatniczych

Instytucje finansowe oferują różne rodzaje kart płatniczych. Najpopularniejsze są oczywiście karty płatnicze wydawane do rachunku, **tzw. debetowe**, oraz, w dalszej kolejności, **karty kredytowe i przedpłacone**. Oto, czym się charakteryzują:

- **karta debetowa** (często nazywana potocznie bankomatową) – jest powiązana z rachunkiem osobistym (ROR) jej właściciela. Może służyć do wypłacania gotówki z bankomatu i płacenia za towary lub usługi z użyciem kodu PIN, w tym zbliżeniowo. Kartą debetową można także dokonywać transakcji w Internecie;

21 Terminal POS – to urządzenie, które umożliwia dokonywanie transakcji bezgotówkowych, np. kartą płatniczą, telefonem, smartwatchem, a także za pomocą blika.

22 Kod CVV/CVC lub CVV2/CVC2 (*card verification value/code*) znajduje się na rewersie (odwrocie) karty płatniczej. Są to ostatnie trzy cyfry dla kart płatniczych VISA (CVV, CVV2) i kart płatniczych MasterCard (CVC, CVC2) zapewniające bezpieczeństwo transakcji w Internecie.

Przy okazji omawiania kart płatniczych warto wspomnieć jeszcze o takiej usłudze jak **cashback**. Dzięki niej możemy wypłacać pieniądze w gotówce, kiedy płacimy za zakupy w sklepie stacjonarnym za pomocą karty płatniczej. Jednorazowo można wypłacić do 1000 zł (karty Visa, Mastercard);

Zapamiętaj

Przed zażądaniem karty płatniczej do konta osobistego należy zapoznać się z wysokością opłat za wydanie i użytkowanie karty. Niektóre instytucje finansowe pobierają comiesięczne opłaty za korzystanie przez klienta z karty płatniczej.

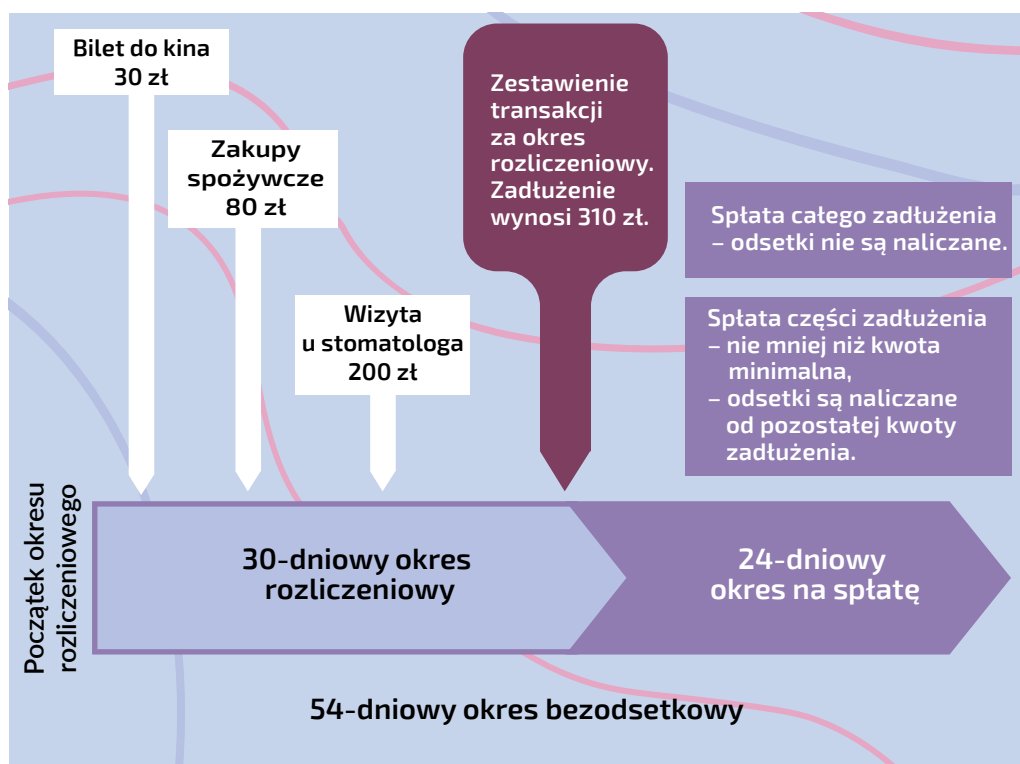
- **karta przedpłacona (prepaid)** – nie jest powiązana z rachunkiem osobistym. Aby móc dokonywać dzięki niej płatności, należy zasilić rachunek płatniczy (techniczny) przypisany do karty. Kiedy na karcie skończą się środki, trzeba ponownie zasilić kartę środkami pieniężnymi. Karty prepaid można wykorzystywać do dokonywania płatności stacjonarnie jak również w Internecie;
- **karta kredytowa** – tak jak karta przedpłacona, nie jest powiązana z rachunkiem osobistym. Stanowi rodzaj **kredytu**, umożliwiając jej posiadaczowi skorzystanie z oferowanego przez instytucję finansową limitu kredytowego. Kartą kredytową można płacić za towary i usługi, korzystając z terminali POS, jak również dokonywać transakcji w Internecie. Właściciel karty musi podpisać odrębną umowę, w której zostaną zawarte informacje dotyczące m.in. wysokości przyznanego limitu i sposobu spłaty kredytu. Instytucje finansowe wyznaczają tzw. okres **bezodsetkowy** (ang. *grace period*), w którym klient może płacić za towary i usługi, korzystając z nieoprocentowanego kredytu. Mówiąc prościej, jest to czas, w którym można uregulować swoje zadłużenie bez konieczności spłaty odsetek za wykorzystane pieniądze. Na okres bezodsetkowy składają się: miesięczny okres rozliczeniowy (ok. 28–31 dni) oraz okres na spłatę zadłużenia bez naliczania odsetek (od 20 do 29 dni), w zależności od instytucji finansowej i rodzaju karty²³. Okres bezodsetkowy trwa zazwyczaj 50–60 dni. Oczywiście najlepiej jest uregulować całe zadłużenie właśnie w okresie bezodsetkowym – korzysta się wówczas z nieoprocentowanego kredytu. Może się zdarzyć, że posiadacz karty kredytowej nie spłaci zadłużenia w określonym w umowie terminie. Powinien on wtedy dokonać spłaty minimalnej, której wysokość różni się w zależności od in-

23 Narodowy Bank Polski, *Informacja o kartach płatniczych. IV kwartał 2024 r.*, Warszawa 2025 [PDF], <https://nbp.pl/wp-content/uploads/2025/04/2024-Q4-inf-o-kartach-platniczych.pdf>, dostęp: 8.07.2025

stytucji finansowej i z pewnością zostanie zawarta w umowie o kartę kredytową. W większości wynosi ona 4–5% wykorzystanego limitu. W takiej sytuacji instytucja finansowa naliczy odsetki, zgodnie z zapisami w umowie. W ostatnim dniu miesięcznego okresu rozliczeniowego instytucja finansowa dokonuje zestawienia transakcji finansowych z rachunku właściciela karty, czyli sprawdza, ile wydał on pieniędzy, płacąc swoją kartą kredytową. Od momentu przygotowania takiego zestawienia klient ma np. 24 dni na spłatę całości swojego zadłużenia lub kwoty minimalnej.

Zapamiętaj

Miesięczny okres cyklu rozliczeniowego nie jest jednoznaczny z miesiącem kalendarzowym. Należy sprawdzić w swojej umowie dotyczącej karty kredytowej, kiedy zaczyna się okres rozliczeniowy. Spłacając tylko kwotę minimalną, zapłacimy odsetki od zadłużenia.



Grafika 9. Cykl rozliczeniowy karty kredytowej na przykładzie 54-dniowego okresu bezodsetkowego.

Ubiegając się o kartę kredytową, należy spełnić kryteria wymagane przez instytucje finansowe, gdyż karta kredytowa stanowi rodzaj kredytu. Z pewnością będzie analizowana zdolność kredytowa osoby, która stara się o kartę. Instytucja finansowa musi ocenić, jakie są szanse, że przyznany limit środków pieniężnych będzie spłacany. W tym celu weryfikuje wysokość dochodów, okres i formę zatrudnienia, posiadane zobowiązania oraz historię kredytową, czyli to, jak klient spłacał swoje zobowiązania wcześniej. Na tej podstawie dokonuje oceny, czy klient jest w stanie spłacić kredyt i wywiązać się z umowy.

Zasadniczo karty kredytowej można użyć do wypłaty pieniędzy z bankomatu, jednak nie jest to rodzaj karty przeznaczony do tego typu operacji. W efekcie zostaną naliczone wyższe koszty niż w przypadku użycia karty debetowej (bankomatowej), która jest powiązana z rachunkiem osobistym.

2.2.2. Co zrobić, gdy utraci się kartę płatniczą?

Może się zdarzyć, że właściciel karty płatniczej zgubi swoją kartę lub utraci ją, stając się ofiarą kradzieży. Co należy zrobić, aby nie stracić swoich pieniędzy?

Pierwszym krokiem, jaki powinno się zrobić, jest niezwłoczny kontakt z bankiem lub SKOK-iem i **zastrzeżenie** karty płatniczej, tzn. należy powiadomić instytucję finansową o utracie karty, aby mogła ją ona zablokować. W rezultacie osoba nieuprawniona, która chciałaby użyć karty płatniczej, nie będzie mogła z niej skorzystać. Dlatego dobrze jest mieć zapisane numery telefonu swojego banku lub SKOK-u w celu dokonania zastrzeżenia. Kartę można zastrzec również za pomocą bankowości lub aplikacji internetowej instytucji finansowej. W przypadku kradzieży karty należy także powiadomić o zdarzeniu policję oraz sprawdzić, jakie procedury obowiązują według regulaminu konta osobistego lub karty płatniczej.

Innym rozwiązaniem pozwalającym na szybkie zastrzeżenie karty, nawet jeśli nie znamy numeru telefonu do swojego banku lub SKOK-u, jest system **zastrzegam.pl**, który powstał dzięki Związkowi Banków Polskich oraz Narodowemu Bankowi Polskiemu. Jest on dostępny 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu.

Aby zastrzec kartę w systemie zastrzegam.pl, dzwoniemy pod numer telefonu **828 828 828** i postępujemy zgodnie z instrukcjami, jakie usłyszymy. Będziemy musieli podać nazwę swojego banku lub SKOK-u, a system przekieruje rozmowę i połączy nas bezpośrednio z infolinią naszej instytucji finansowej. Usługa jest bezpłatna, zapłacimy jedynie za koszt połączenia telekomunikacyjnego. Warto pamiętać, że w czasie jednego połączenia można zastrzec kartę tylko jednej instytucji finansowej. Jeśli zdarzyła się utrata kilku kart płatniczych, należy ponownie połączyć się z systemem. Warto wiedzieć, że zastrzegam.pl działa również za granicą. Wystarczy wówczas nr telefonu poprzedzić prefiksem **+48 828 828 828**. Więcej szczegółowych informacji odnośnie do systemu zastrzegam.pl na stronie www.zastrzegam.pl.

Zgodnie z art. 46 Ustawy z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych płatnik (właściciel karty) odpowiada za nieautoryzowane transakcje płatnicze do wysokości 50 euro (równowartości w walucie polskiej), jeżeli transakcja była skutkiem posłużenia się utraconym przez płatnika albo skradzionym płatnikowi instrumentem płatniczym lub przywłaszczenia instrumentu płatniczego. Mówiąc prościej, przed zastrzeżeniem karty jej posiadacz będzie odpowiadał za nieautoryzowane transakcje do równowartości w walucie polskiej 50 euro. Po zastrzeżeniu karty przez płatnika instytucja finansowa będzie musiała zwrócić mu utracone pieniądze powyżej 50 euro (równowartości w walucie polskiej). Właściciel karty odpowiada za nieautoryzowane transakcje płatnicze w pełnej wysokości, jeżeli doprowadził do nich umyślnie albo w wyniku rażącego niedbalstwa, np. kiedy udostępnił swoją kartę płatniczą innej osobie czy też zapisał na swojej karcie PIN itp. Wówczas instytucja finansowa będzie mogła odmówić wypłaty i nie będzie zobowiązana do zwrotu właścicielowi karty żadnych pieniędzy²⁴.



²⁴ Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych (tj. Dz. U. 2025, poz. 611).

Zapamiętaj

Jeśli dokonano zastrzeżenia karty, a zaraz później karta się odnalazła, nie można już anulować zgłoszenia. Aby móc dalej korzystać z karty płatniczej, należy wystąpić z wnioskiem o wydanie nowej. Z kolei jeżeli nie mamy pewności, że karta została skradziona i przypuszczamy, że została zostawiona w miejscu nam znanym, to dobrym rozwiązaniem może być czasowa blokada karty. Jeśli karta się odnajdzie, będziemy mieli możliwość anulowania nałożonej blokady i dalszego korzystania ze swojej karty bez potrzeby występowania o wydanie nowej.

Każdy właściciel karty płatniczej powinien dbać o jej bezpieczeństwo, gdyż od tego zależy bezpieczeństwo jego pieniędzy. Jak chronić karty płatnicze? Oto najważniejsze zasady:

- Należy bezpiecznie przechowywać swoją kartę płatniczą i strzec kodu PIN. W celu zabezpieczenia karty przed sczytaniem z niej danych zaleca się noszenie jej w specjalnym etui lub portfelu wyposażonym w zabezpieczenie kart płatniczych z **RFID secure**, specjalną membranę umieszczaną wewnątrz portfela lub etui. Jeśli doszłoby do próby kradzieży pieniędzy z karty, wbudowana membrana zablokowałaby wysyłany sygnał i nie pozwoliła na odczyt danych.
- Nie należy udostępniać karty płatniczej ani kodu PIN osobom trzecim.
- Nie należy zapisywać PIN-u na karcie płatniczej.
- Nie należy udostępniać numeru karty i kodu CVV2 lub CVC2 innym osobom.
- Wskazane jest ustawienie limitu dziennych transakcji, czyli maksymalnej ilości pieniędzy, jakie można wydać danego dnia, korzystając ze swojej karty płatniczej.
- W przypadku dokonywania płatności w punkcie handlowo-usługowym należy mieć swoją kartę płatniczą w polu widzenia.
- Należy korzystać z bankomatu w bezpieczny sposób.
- Zaleca się regularne sprawdzanie transakcji na swoim koncie osobistym.
- Można porównać potwierdzenia użycia karty z wyciągami z konta.
- Zaleca się przechowywanie potwierdzeń użycia karty.
- Można ubezpieczyć swoją kartę płatniczą, najpierw jednak należy zapoznać się z warunkami i kosztami ubezpieczenia.

Z kartą płatniczą związane jest korzystanie z **bankomatu**. W jaki sposób bezpiecznie z niego korzystać? Oto kilka podstawowych rad.

Zanim skorzystamy z bankomatu, należy sprawdzić:

- czy czytnik kart w bankomacie nie wygląda podejrzanie;
- czy klawiatura bankomatu nie wystaje ponad poziom obudowy i nie jest na niej zamontowana dodatkowa nakładka. Częstym przestępstwem stosowanym m.in. w bankomatach jest **skimming** – kradzież danych zapisanych na karcie płatniczej. Przestępcy kopiują dane z paska magnetycznego karty w celu wykorzystania ich do stworzenia duplikatu, a następnie za jego pomocą wypłacają gotówkę lub robią zakupy, obciążając konto właściciela karty;
- czy bankomat nie posiada elementów, które do niego nie pasują, np. kamer skierowanych na klawiaturę.
- Jeśli wygląd bankomatu budzi nasze wątpliwości, możemy skorzystać z innego urządzenia. Należy wówczas poinformować instytucję finansową o swoich podejrzaniach.
- Zaleca się zasłanianie klawiatury podczas wprowadzania kodu PIN.
- Jeśli ktoś podejrzany stoi za nami w kolejce do bankomatu i próbuje sprawdzić, jak wprowadzamy kod PIN, należy zrezygnować z wypłaty.
- Jeżeli czujemy się niepewnie, możemy korzystać z bankomatów zlokalizowanych w placówkach instytucji finansowych lub w miejscach, gdzie przebywa więcej osób.
- Jeśli bankomat zablokuje nam kartę i jej nie zwróci, należy zadzwonić pod numer telefonu umieszczony na bankomacie i zgłosić zdarzenie do swojego banku lub SKOK-u (zastrzec kartę lub czasowo ją zablokować).

Każdy właściciel karty płatniczej powinien mieć świadomość, że może złożyć **reklamację z tytułu** nieprawidłowo zrealizowanych lub budzących wątpliwość transakcji z wykorzystaniem m.in. kart debetowych i kredytowych w ramach usługi **chargeback, określanej jako obciążenie zwrotne**²⁵. Najczęściej reklamacje dotyczą jednej z poniższych sytuacji:

- gdy nie dokonywano transakcji kartą płatniczą, a mimo to została ona obciążona;
- kiedy utracono kartę w wyniku kradzieży, zgubienia czy przejścia jej przez inną osobę;
- gdy bankomat nie wypłacił części lub całości pieniędzy;
- gdy transakcja została rozliczona więcej niż jeden raz bądź w innej kwocie lub walucie.

Po otrzymaniu zgłoszenia od właściciela karty płatniczej (debetowej lub kredytowej) instytucja finansowa uruchamia procedurę chargeback, dochodząc w jego imieniu

²⁵ Chargeback (obciążenie zwrotne) – zwrot środków na konto posiadacza karty z konta akceptanta (np. punktu usługowo-handlowego). Reklamacji podlegają transakcje dokonane w punktach handlowo-usługowych, w Internecie, jak również w bankomatach.

roszczeń mających na celu obciążenie rachunku akceptanta, np. sklepu, i zwrot środków pieniężnych właścicielowi karty.

Zapamiętaj

Przed podpisaniem umowy o kartę płatniczą zapoznaj się z treścią umowy oraz z regulaminem karty płatniczej.



2.3. Płatności mobilne

Omawiając produkty i usługi finansowe, nie sposób pominąć płatności mobilnych, których popularność stale rośnie. Są to płatności bezgotówkowe dokonywane za pomocą urządzenia mobilnego, np. smartfonu, tabletu czy smartwatcha, i technologii mobilnych, np. NFC²⁶. Pozwalają na obsługę konta, sprawdzenie salda, szybkie wykonanie przelewu czy dokonanie płatności zbliżeniowej.



²⁶ Płatność NFC – umożliwia dokonywanie płatności poprzez zbliżenie telefonu lub smartwatcha do terminala płatniczego. Wykorzystuje technologię bezprzewodowego przesyłania danych na odległość 20 cm. Aby skorzystać z płatności NFC, urządzenie mobilne powinno być wyposażone w opcję płatności NFC, którą należy uruchomić. Następnie trzeba pobrać aplikację i przypisać do niej kartę, np. debetową lub kredytową.

Osoby korzystające z płatności mobilnych powinny przestrzegać podstawowych zasad bezpieczeństwa. Oto najważniejsze z nich:

- Należy zadbać o to, aby telefon został zabezpieczony odpowiednio silnym hasłem lub symbolem.
- Nie powinno się nosić ze sobą zapisanych haseł i numeru PIN.
- Warto zadbać o posiadanie programu antywirusowego na swoim smartfonie i systematycznie go aktualizować.
- Należy regularnie dokonywać aktualizacji systemu i aplikacji.
- Powinno się zwracać uwagę, czy telefon nie połączył się z niezabezpieczoną, publiczną siecią wi-fi.



2.4. Pożyczki i kredyty

Można powiedzieć, że z dużym prawdopodobieństwem w dzisiejszych czasach nie ma osoby, która chociaż raz nie skorzystała z pożyczki lub kredytu. Obecnie obserwuje się nastawienie społeczeństwa na konsumpcjonizm. Chęć posiadania i brak wystarczających środków finansowych powodują, że ludzie zwracają się do wybranej przez siebie instytucji finansowej, tj. banku (komercyjnego lub spółdzielczego) czy spółdzielczej kasy oszczędnościowo-kredytowej (SKOK), aby skorzystać z szerokiej oferty produktów finansowych.

Instytucjami regulującymi i nadzorującymi funkcjonowanie systemu finansowego w Polsce są: Ministerstwo Finansów, Komisja Nadzoru Finansowego oraz Narodowy Bank Polski. Instytucje te wraz z Bankowym Funduszem Gwarancyjnym (BFG)²⁷ tworzą sieć bezpieczeństwa finansowego²⁸. Należy wskazać, że na rynku finansowym istnieją również instytucje pozabankowe, takie jak m.in. firmy pożyczkowe, oferujące swoim klientom głównie pożyczki. W takich instytucjach klient nie otrzyma kredytu, ponieważ działalność kredytowa, zgodnie z prawem polskim, zastrzeżona jest wyłącznie dla banków i SKOK-ów²⁹.

27 Bankowy Fundusz Gwarancyjny – instytucja gwarantująca depozyty ulokowane w bankach i spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych w Polsce. Ich suma, nieprzekraczająca w złotych równowartości 100 000 euro, jest gwarantowana w całości. Do podstawowych zadań BFG należy wypłata środków objętych ochroną w przypadku ogłoszenia upadłości instytucji finansowej (banku lub SKOK-u). Szczegółowe informacje: www.bfg.pl.

28 Narodowy Bank Polski, *Rozwój Systemu Finansowego w Polsce w 2023 r.*, Warszawa 2024 [PDF] https://nbp.pl/wp-content/uploads/2025/01/RozwojSystemuFinansowegoPolsce_2023n.pdf, dostęp: 27.08.2025.

29 Firmy pożyczkowe omówiono w dalszej części. Patrz: pożyczka chwilówka.

2.4.1. Kredyt i pożyczka – różnice

Często zamiennie używa się określeń „kredyt” i „pożyczka”. Pomimo tego, że są to produkty finansowe, występują między nimi różnice.

Tabela 3. Porównanie kredytu i pożyczki.

	Kredyt	Pożyczka
Podstawa prawna	Prawo bankowe.	Kodeks cywilny.
Definicja	Art. 69 ust. 1 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe: „Przez umowę kredytu bank zobowiązuje się oddać do dyspozycji kredytobiorcy na czas oznaczony w umowie kwotę środków pieniężnych z przeznaczeniem na ustalony cel, a kredytobiorca zobowiązuje się do korzystania z niej na warunkach określonych w umowie, zwrotu kwoty wykorzystanego kredytu wraz z odsetkami w oznaczonych terminach spłaty oraz zapłaty prowizji od udzielonego kredytu” ³⁰ .	Art. 720 § 1 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny: „Przez umowę pożyczki dający pożyczkę zobowiązuje się przenieść na własność biorącego określoną ilość pieniędzy albo rzeczy oznaczonych tylko co do gatunku ³¹ , a biorący zobowiązuje się zwrócić tę samą ilość pieniędzy albo tę samą ilość rzeczy tego samego gatunku i tej samej jakości” ³² .
Prawo udzielania	Banki, SKOK-i.	Banki, SKOK-i, przedsiębiorcy, osoby fizyczne, prawne, firmy pożyczkowe.

30 Art. 69 ust. 1 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm).

31 Określenie „co do gatunku” wskazuje na rzeczy, które można m.in. liczyć, mierzyć, ważyć.

32 Art. 720 § 1 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).

Forma umowy	Umowa musi być zawarta w formie pisemnej.	Umowę można zawrzeć w formie pisemnej bądź ustnej. W myśl art. 720 § 2 Kodeksu cywilnego umowa pożyczki, której wartość przekracza 1000 zł, wymaga zachowania formy dokumentowej.
Termin zwrotu/splaty	Zawsze oznaczony.	Nie musi być oznaczony.
Przedmiot umowy	Wyłącznie pieniądze (gotówka lub bezgotówkowo).	Pieniądze lub rzeczy oznaczone co do gatunku.
Cel	Zawsze określony w umowie.	Może być dowolny.
Koszty udzielenia	Często: prowizja, oprocentowanie naliczone od wysokości udzielonego kredytu, opłata przygotowawcza, ubezpieczenie ³³ .	Pożyczki mogą być odpłatne lub nieodpłatne.
Własność przekazanego kapitału	Przekazane pieniądze są oddawane do czasowej dyspozycji kredytobiorcy, lecz nie są one jego własnością.	Przekazane pieniądze lub rzeczy oznaczone tylko co do gatunku stają się własnością pożyczkobiorcy.

2.4.2. Rodzaje kredytów i pożyczek

Wśród klientów instytucji finansowych, przyszyłych **kredytobiorców i pożyczkobiorców**³⁴, popularnymi produktami finansowymi oferowanymi przez **kredytodawców i pożyczkodawców**³⁵ są: kredyt konsumpcyjny, kredyt ratalny, kredyt konsolidacyjny, pożyczka chwilówka.

33 M. Głowacka, W. Szkiela, S. Koszyk i in., *Życie w kredycie*. Przewodnik nie tylko dla zadłużonych, Warszawa 2012.

34 Kredytobiorca – osoba fizyczna lub prawna, która otrzymała kredyt od kredytodawcy (środki pieniężne) pod warunkiem jego spłaty wraz z odsetkami w określonym w umowie terminie.

35 Kredytodawca – udziela kredytu, np. bank lub SKOK.

Należy wskazać, że przed udzieleniem kredytu instytucje finansowe oceniają **zdolność kredytową** potencjalnego kredytobiorcy, weryfikując na podstawie wysokości jego dochodów możliwość spłaty kredytu wraz z odsetkami i innymi kosztami. Instytucje muszą ocenić ryzyko, z jakim wiąże się pożyczenie pieniędzy. Dodatkowo sprawdzają również **historię kredytową**³⁶ klienta, czyli to, jak dotychczas spłacał swoje zobowiązania – czy nie miał opóźnień w spłatach i systematycznie regulował płatności. Instytucje finansowe często korzystają z raportów uzyskanych z **Biura Informacji Kredytowej (BIK)**³⁷ oraz **Biura Informacji Gospodarczej (BIG)** (omówionych w rozdziale 5).

Aby zweryfikować własną historię kredytową, każda osoba, która korzystała z produktów i usług finansowych, może wystąpić do BIK o wydanie raportu. Chcąc pobrać raport, należy założyć konto w portalu BIK. Szczegółowe informacje dostępne są na stronie www.bik.pl. Warto złożyć wniosek o wydanie takiego raportu, aby sprawdzić, jakie informacje zawiera i czy są one zgodne ze stanem faktycznym.

Zapamiętaj

Raport BIK to podsumowanie Twojej historii kredytowej oraz Twoich innych zobowiązań finansowych.

Osoby fizyczne najczęściej korzystają z następujących kredytów i pożyczek:

- **Kredyt konsumpcyjny** – to rodzaj kredytu przydatnego w życiu codziennym. Służy on do zaspokajania podstawowych potrzeb i finansowania dóbr konsumpcyjnych, np. zakupu lodówki, remontu domu, wyposażenia mieszkania itp. Do kredytów konsumpcyjnych zalicza się również kredyty ratalne na cele konsumpcyjne.

³⁶ BIK, *Czym jest historia kredytowa?*, <https://www.bik.pl/poradnik-bik/czym-jest-historia-kredytowa>, dostęp: 20.12.2021.

³⁷ Biuro Informacji Kredytowej SA (BIK) – jest głównym źródłem informacji kredytowej i gospodarczej w Polsce. Gromadzi i udostępnia informacje dotyczące realizacji zobowiązań kredytowych i finansowych przez osoby fizyczne oraz podmioty gospodarcze. Szczegóły: www.bik.pl.

cyjne i pozostałe kredyty na cele konsumpcyjne dla osób prywatnych, zaciągane w ramach karty kredytowej.

Ważne!

W przypadku wielu rodzajów kredytów niezwiązanych z działalnością gospodarczą mają zastosowanie przepisy, które mówią o kredycie w szerszym ujęciu, jako kredycie konsumenckim. Zastosowanie mają tu przepisy Ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim³⁸.

Aktualnie trwają prace legislacyjne nad zastąpieniem obowiązującej ustawy o kredycie konsumenckim nowym aktem prawnym. Konieczność opracowania nowej ustawy wynika z obowiązku wdrożenia i zaimplementowania do polskiego porządku prawnego m.in. przepisów Dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/2225 z 18 października 2023 r. w sprawie umów o kredyt konsumencki oraz uchylającej dyrektywę 2008/48/WE, oraz przepisów dyrektywy Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2023/2673 z 22 listopada 2023 r. zmieniającej dyrektywę 2011/83/UE w odniesieniu do umów o usługi finansowe zawieranych na odległość oraz uchylającej dyrektywę 2002/65/WE³⁹. Akt prawny implementujący prawo europejskie powinien wejść w życie najpóźniej do dnia 20 listopada 2026 roku.

- **Kredyt ratalny** – omówiony powyżej kredyt konsumpcyjny może być udzielony na raty, tzn. pieniędzmi z kredytu pokrywa się wartość towaru. Kredytobiorca spłaca kredyt w miesięcznych ratach. Punkty usługowo-handlowe zwykle oferują możliwość podpisania umowy kredytowej i załatwienia wszelkich niezbędnych formalności na miejscu.
- **Kredyt konsolidacyjny** – przeznaczony na spłatę posiadanych zobowiązań. Jeśli np. zaciągnęliśmy kilka kredytów i spełniamy kryteria wymagane przez instytucję finansową – głównie mamy zdolność kredytową – możemy złożyć wniosek o kredyt konsolidacyjny, którym zostaną spłacone wszystkie wcześniejsze zobowiązania. Tego typu kredyt może być korzystniejszym rozwiązaniem dla kredytobiorcy. Musi się on jednak liczyć z tym, że będzie miał co prawda mniejsze raty miesięczne, ale dłuższy okres spłaty, co z kolei przełoży się na wyższy całkowity koszt kredytu.

38 Ustawa z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim (tj. Dz. U. 2024, poz. 1497 ze zm.)

39 <https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-kredycie-konsumentenckim-oraz-o-zmianie-ustawy-o-prawach-konsumenta>, dostęp: 7.09.2025.

- **Pożyczka chwilówka** – jak sama nazwa wskazuje, to szybka pożyczka, o dość niskiej kwocie, na krótki okres spłaty. Bez zbędnych formalności, od ręki, w 15 minut, na dowód, bez zaświadczeń o dochodach, nawet jeśli masz negatywną historię w BIK⁴⁰. Te i wiele innych hasel zachęcających do zaciągnięcia pożyczki można znaleźć wśród ofert firm pożyczkowych. **Firmy pożyczkowe również podlegają przepisom Ustawy z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim. Nie są to banki ani SKOK-i.** Wiele osób, które z różnych przyczyn nie mogą uzyskać pożyczki ani kredytu w banku czy w SKOK-u, decyduje się na produkty finansowe, jakie oferują firmy pożyczkowe. Z usług firm pożyczkowych korzystają najczęściej osoby o niskich dochodach lub mające negatywną historię kredytową. Ich główną motywacją jest szybki dostęp do gotówki i ograniczone formalności. **Ważne jest, aby pożyczkobiorca miał świadomość, że od 1 stycznia 2024 roku działalność firm pożyczkowych w zakresie udzielania kredytu konsumenckiego podlega nadzorowi Komisji Nadzoru Finansowego (KNF). KNF prowadzi również rejestr pośredników kredytowych i instytucji pożyczkowych.** Aby firma została wpisana do rejestru firm pożyczkowych, musi prowadzić działalność wyłącznie w formie spółki akcyjnej albo w formie spółki z ograniczoną odpowiedzialnością, w której ustanowiono radę nadzorczą z minimalnym kapitałem zakładowym w wysokości 1 mln zł, pokrytym wyłącznie wkładem pieniężnym, przy czym środki na pokrycie tego kapitału nie mogą pochodzić z kredytu, pożyczki, emisji obligacji lub ze źródeł nieudokumentowanych. Ponadto **Komisja Nadzoru Finansowego, sprawując ogólny nadzór nad rynkiem usług finansowych w Polsce, zbiera informacje na temat działalności firm pożyczkowych i w przypadku nieprawidłowości zamieszcza na swojej stronie internetowej publiczne ostrzeżenia**⁴¹. Firmy pożyczkowe specjalizują się w udzielaniu głównie pożyczek o niskich kwotach i na krótkie terminy. W Polsce działa wiele podobnych firm (często można się spotkać również z określeniem „parabank”⁴²). Wśród nich są rzetelnie i uczciwie działające firmy. Jednak jak pokazuje praktyka, zdarzają się i takie, które stosują nieuczciwe praktyki względem swoich klientów, np. nie informują o całkowitym koszcie pożyczki, nakładają bardzo wysoką rzeczywistą roczną stopę oprocentowania (RRSO)⁴³, pobierają spore opłaty dodatkowe (m.in. za rozpatrzenie wniosku), zatrzymują opłaty przygotowawcze bez wypłaty pożyczki itp. W przypadku naruszenia interesów konsumentów, stosowania nie-

40 Patrz: podrozdział 2.4.2, przypis 37; rozdział 5.

41 <https://www.knf.gov.pl>, dostęp: 14.07.2025; ustawa z dnia 6 października 2022 r. o zmianie ustaw w celu przeciwdziałania lichwie (Dz. U. 2022 poz. 2339 ze zm.)

42 Parabanki – pozabankowe instytucje prowadzące działalność gospodarczą, które oferują konsumentom usługi i produkty finansowe, głównie pożyczki. Nie mogą udzielać kredytów.

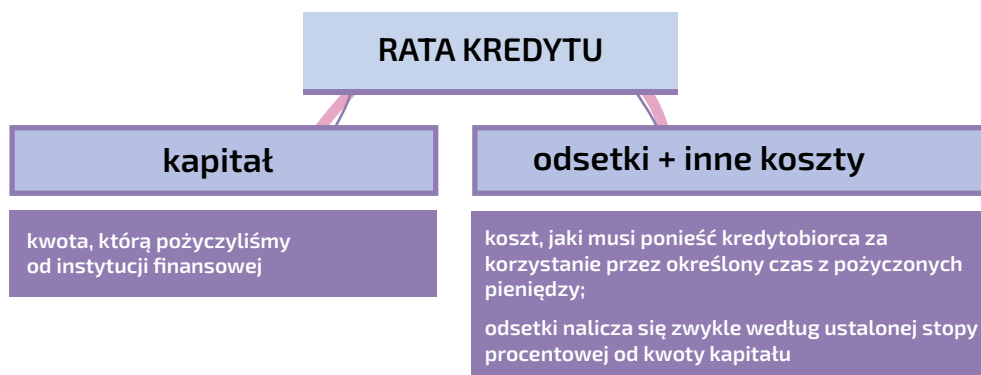
43 Patrz: podrozdział 2.4.3.

uczciwych praktyk można się zwrócić o pomoc do Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKIK), jak również do Rzecznika Finansowego w przypadku sporu z firmą pożyczkową, czy też uzyskania porady.

Ważną informacją dla pożyczkobiorców i kredytobiorców jest lista ostrzeżeń publicznych znajdująca się na stronie internetowej KNF https://www.knf.gov.pl/dla_konsumenta/ostrezenia_publiczne. Na tej podstawie można zweryfikować podmioty rynku finansowego, których działalność budzi obawy i wątpliwości. Ponadto na liście znajdują się instytucje, wobec których złożono zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Intencją KNF jest ostrzeganie konsumentów oraz inne podmioty rynku finansowego o nieuczciwych praktykach i podejrzanej działalności instytucji zajmujących się finansami.

2.4.3. Jakie są koszty kredytu?

Na ratę kredytu składają się następujące elementy:



Grafika 10. Co składa się na ratę kredytu?

Co się składa na całkowity koszt kredytu?

To wszystkie koszty, jakie musi opłacić osoba zaciągająca kredyt lub pożyczkę.

Najczęściej są to takie elementy jak:

- **rzeczywista roczna stopa oprocentowania (RRSO)** – pokazuje całkowity koszt kredytu, wyrażony jako wartość procentowa całkowitej kwoty kredytu w skali roku. Przy wyznaczaniu RRSO instytucje finansowe uwzględniają: okres trwania kredytu i kwotę odsetek, prowizje, opłaty oraz inne koszty ponoszone z tytułu zaciągniętego zobowiązania;

Mówiąc prościej, RRSO to roczna stopa procentowa uwzględniająca wszystkie dodatkowe koszty kredytu. Ustawa o kredycie konsumenckim nakłada na instytucje finansowe obowiązek informowania klientów o RRSO.

- **oprocentowanie** – inaczej stopa procentowa – miernik przychodu, jaki przysługuje posiadaczowi kapitału z racji udostępnienia go innym. Najczęściej podawane jest w skali roku. Im wyższe oprocentowanie, tym więcej kosztuje kredyt;
- **odsetki** – wynagrodzenie instytucji finansowej za udostępnienie kredytobiorcy środków finansowych;
- **marża** – zarobek instytucji finansowej z tytułu udostępnienia kapitału. Wysokość marży zależy głównie od oceny ryzyka kredytowego dokonywanej przez instytucję finansową;
- **prowizja** – to wynagrodzenie dla instytucji finansowej za dokonanie czynności związanych z zawarciem umowy;
- **inne opłaty** – np. za rozpatrzenie wniosku, za udzielenie kredytu, opłata wstępna, ubezpieczenie kredytu⁴⁴.

2.4.4. Zabezpieczenia stosowane przy kredytach i pożyczkach

Kiedy zwracamy się z wnioskiem o kredyt lub pożyczkę, instytucja finansowa zazwyczaj żąda **zabezpieczenia** kredytu lub pożyczki, na wypadek braku ich spłaty. To gwarantuje wierzycielowi (czyli instytucji finansowej), że odzyska swoje środki. Najczęściej stosuje się:

- **wksel in blanco** – stanowi funkcję gwarancyjną spłaty zobowiązania. Określenie „**in blanco**” oznacza **wksel nieuzupełniony**. W momencie jego wystawienia najczęściej nie wpisuje się kwoty. Łącznie z wekslem in blanco składana jest **deklaracja wekslowa**, która zawiera porozumienie z wierzycielem co do sposobu wypełnienia weksla;

⁴⁴ M. Głowacka, W. Szkiela, S. Koszyk i in., *Życie w kredycie. Przewodnik nie tylko dla zadłużonych*, Warszawa 2012

- **poręczenie** – jest jedną z najczęściej stosowanych form zabezpieczenia pożyczki lub kredytu, angażującą poręczyciela (bądź poręczycieli). Potocznie nazywany żyrantem, zobowiązuje się do spłaty zobowiązania w przypadku, gdy kredytobiorca nie wywiąże się z obowiązku uregulowania swojej należności w ustalonym terminie, zgodnie z umową. Poręczyciel, tak jak kredytobiorca, musi mieć zdolność kredytową, którą instytucja finansowa ocenia na podstawie m.in. wysokości jego dochodów;
- **ubezpieczenie kredytu** – to dodatkowa opłata, którą instytucja finansowa pobiera, aby zabezpieczyć się na okoliczność śmierci osoby biorącej kredyt. Ubezpieczenie powoduje uregulowanie określonej liczby rat, które pozostały do końca okresu kredytowania. Zakres ubezpieczenia może obejmować również inne okoliczności, w wyniku których kredytobiorca nie będzie mógł spłacić swojego zadłużenia, np. utratę pracy, wypadek lub chorobę;
- **zastaw** – należy go ustanowić na podstawie umowy zawartej pomiędzy właścicielem konkretnej rzeczy i wierzycielem;
- **hipoteka** – rodzaj zabezpieczenia stosowany głównie przy kredytach hipotecznych. Hipotekę ustanawia się poprzez dokonanie wpisu w księdze wieczystej danej nieruchomości. Wniosek do sądu o dokonanie wpisu może zostać złożony przez właściciela nieruchomości lub instytucję finansową udzielającą kredytu.

2.4.5. Umowa kredytowa

Jeśli instytucja finansowa pozytywnie rozpatrzy wniosek osoby starającej się o kredyt lub pożyczkę, kolejnym krokiem jest podpisanie przez obie strony umowy. Umowa kredytu powinna zostać zawarta na piśmie i określać w szczególności:

- strony umowy;
- datę i miejsce zawarcia umowy;
- kwotę i walutę kredytu;
- czas obowiązywania umowy;
- cel, na jaki kredyt został udzielony;
- zasady i termin spłaty kredytu;
- wysokość oprocentowania i warunki jego zmiany, RRSO;
- sposób zabezpieczenia spłaty kredytu;
- terminy i sposób pozostawienia do dyspozycji kredytobiorcy środków pieniężnych;
- wysokość prowizji, jeśli umowa ją przewiduje;

- warunki dokonywania zmian i rozwiązania umowy;
- termin, sposób i skutki odstąpienia konsumenta od umowy;
- dodatkowe dokumenty, np. regulamin do umowy.

Zapamiętaj

Kredytobiorcy mają prawo, które gwarantuje im **możliwość odstąpienia od umowy o kredyt konsumencki** bez podania przyczyny w ciągu 14 dni od dnia jej zawarcia – zgodnie z **Ustawą z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim**. Termin, sposób i skutki odstąpienia od umowy powinny znaleźć się w zapisach umowy kredytowej. Kredytodawca zobowiązany jest do wręczenia konsumentowi wzoru oświadczenia o odstąpieniu od umowy. Jeśli konsument zdecyduje się na odstąpienie od umowy kredytu, nie ponosi żadnych kosztów za wyjątkiem odsetek od kapitału za czas, kiedy korzystał z kredytu, tj. okres od dnia wypłaty środków do dnia spłaty.



2.5. Zadłużenie i nadmierne zadłużenie

Nieposiadanie kompetencji finansowych ani umiejętności gospodarowania budżetem domowym często może skutkować popadaniem w nadmierne zadłużenie. Dodatkowe przyczyny stanowią brak kontroli na własnymi finansami i nadmierna konsumpcja. Bardzo ważne jest, aby świadomie korzystać z produktów i usług finansowych. Przed podjęciem decyzji o zaciągnięciu kredytu lub pożyczki zastanówmy się, czy tak naprawdę są nam one potrzebne i czy stać nas na comiesięczną spłatę. Z kolei jeśli podpiszemy już umowę o kredyt lub pożyczkę, powinniśmy znać jej całkowite koszty, a także mieć świadomość konsekwencji, jakie będą na nas ciążyły w przypadku, gdy nie będziemy mogli dokonać spłaty.



2.5.1. Przyczyny popadania w zadłużenie

Jednym z głównych działań pomocowych mających na celu wsparcie beneficjentów i ostrzeżenie ich przed nadmiernym zadłużeniem się, jest edukacja finansowa. Należy tłumaczyć, co zrobić, aby nie wpaść w pułapkę zadłużenia. Przede wszystkim ważna jest nauka planowania i analiza budżetu domowego. Od tego kroku warto zacząć. Praktyką często stosowaną przez osoby zadłużone jest zaciąganie kolejnych pożyczek i kredytów

na spłatę poprzednich. Ważne jest zwrócenie uwagi na to, że branie na siebie kolejnych zobowiązań nie jest dobrym rozwiązaniem. Takie działanie napędza jedynie spiralę kredytową i nie stanowi wyjścia z trudnej sytuacji – wręcz ją pogłębia.

Wśród najczęstszych przyczyn powstawania nadmiernego zadłużenia występują:

- posiadanie zbyt wielu zobowiązań, np. dużej liczby pożyczek i kredytów;
- zmiana dotychczasowych warunków funkcjonowania gospodarstwa domowego, np. utrata pracy, zmiana sytuacji rodzinnej;
- nieterminowa spłata zobowiązań;
- brak realnych możliwości spłaty długu przez niewystarczające dochody;
- niski zasób wiedzy na temat finansów, np. brak dostępu do informacji o kosztach kredytu;
- brak świadomości konsekwencji wynikających z zaciągania zobowiązań;
- brak wiedzy o przysługujących prawach;
- unikanie kontaktu z wierzycielem i spłaty zaciąganych zobowiązań;
- nieumiejętność planowania własnego budżetu domowego;
- lekkomyślność w podejmowaniu decyzji kredytowych;
- nieumiejętne korzystanie z produktów finansowych;
- zaciąganie nowych długów na spłatę poprzednich (zaciągnięcie każdego kolejnego kredytu lub każdej kolejnej pożyczki powinno być poprzedzone analizą sytuacji finansowej i budżetu domowego);
- poręczanie kredytów/pożyczek;
- dziedziczenie długów.

2.5.2. Rady i wskazówki dotyczące nadmiernego zadłużenia

Wiele osób mających problemy finansowe nie potrafi planować swojego budżetu, a także swojej przyszłości pod względem finansowym. Często korzystają one z produktów finansowych, które nie odpowiadają ich potrzebom. Do zadłużenia często przyczyniają się zmiany związane z sytuacją osobistą kredytobiorcy/pożyczkobiorcy, np.: utrata bliskich, rozpad związku, choroba, zwolnienie z pracy, a w efekcie pozabawienie źródła stałych dochodów. Istnieje duże prawdopodobieństwo, że osoby, któ-

re doświadczyły podobnych sytuacji, wpadną w pułapkę zadłużenia lub będą miały trudności finansowe.

- Na początku najważniejsze jest ustalenie poziomu obecnego zadłużenia i uporządkowanie dokumentów. Wiele osób zupełnie nie orientuje się, jaka jest skala ich zadłużenia i jakie w ogóle mają zobowiązania.
- Dobrze jest przygotować na piśmie swój plan wyjścia z długów.
- Zaleca się przygotowanie planu spłat, dla każdego zobowiązania osobno.
- Należy poinformować instytucje finansowe, w których mamy zobowiązanie (lub zobowiązania), o swojej sytuacji finansowej oraz o problemach, które przyczyniły się do powstania zadłużenia.
- Warto spróbować negocjacji z instytucją finansową. Najgorszym rozwiązaniem jest unikanie kontaktu z wierzycielem.
- Dobrze jest podjąć działania restrukturyzacyjne, np. poprzez zawarcie umowy z instytucją finansową czy kredyt konsolidacyjny.
- Można spróbować wysunąć własną propozycję dotyczącą zmiany warunków spłaty zobowiązania (zawieszanie naliczania odsetek, zarachowanie wpłat na poczet kapitału, rozłożenie zadłużenia na dłuższy okres, co spowoduje zmniejszenie rat, ustalenie harmonogramu wpłat).
- Jeśli instytucja finansowa wyraziła zgodę na zmianę postanowień umowy co do wysokości rat kredytu lub pożyczki, należy wywiązywać się z nowych ustaleń.
- Należy na nowo ustalić plan wydatków domowych i racjonalnie zarządzać budżetem: konsekwentnie planować przychody i wydatki i starać się wydawać mniej pieniędzy, niż się zarabia.
- Powinno się informować wierzyciela o każdej zmianie swojej sytuacji, np. utracie pracy, wypadku, chorobie.
- Przed zaciągnięciem kolejnego zobowiązania należy dokonać analizy wielkości swoich dochodów i wydatków.
- Rozwiązaniem może okazać się ogłoszenie upadłości konsumenckiej⁴⁵.
- Warto dbać o swoją historię kredytową.

45 Upadłość konsumencka – patrz: rozdział 4.

Zapamiętaj

Im częściej będziesz w sposób świadomy i bezpieczny korzystać z produktów i usług finansowych, tym bardziej zwiększysz swoją wiedzę o finansach.

Zadłużenie – zobowiązanie finansowe wobec innej osoby lub instytucji.

O nadmiernym zadłużeniu można mówić w sytuacji gdy dłużnik traci w sposób trwały możliwość spłacania wszystkich swoich zobowiązań, lub gdy istnieje poważne zagrożenie, że nie będzie w stanie tego zrobić w momencie upływu terminu spłaty⁴⁶.



Konsekwencje związane z nadmiernym zadłużeniem zostały omówione w rozdziale 3 niniejszej publikacji.

46 M. Głowacka, W. Szkiela, S. Koszyk i in., *Życie w kredycie*. Przewodnik nie tylko dla zadłużonych, Warszawa 2012

Rozdział 3.

Postępowanie windykacyjne

Autorka: Katarzyna Kołodziejczyk-Tokarczyk

Słowa kluczowe: *konsekwencje nadmiernego zadłużenia, odpowiedzialność za długi, dziedziczenie długów, windykacja, ugoda z wierzycielem, tytuł egzekucyjny, sprzeciw od nakazu zapłaty, tytuł wykonawczy, egzekucja, komornik, skarga na czynności komornika, przedawnienie roszczeń.*

Nieterminowa spłata zobowiązań finansowych jest zazwyczaj wynikiem szeregu różnych czynników, często niezależnych od dłużnika, oraz okoliczności życiowych. Nadmierny lub nieadekwatny do możliwości finansowych poziom konsumpcji czy też zmiana sytuacji rodzinnej, życiowej, zdrowotnej, a w konsekwencji – sytuacji finansowej to najczęstsze powody popadania w stan nadmiernego zadłużenia, którego skutki mogą być odczuwalne przez dłużnika i jego rodzinę w różnych obszarach. Nieterminowa spłata zobowiązania lub jej całkowite zaprzestanie prowadzą do podjęcia przez wierzycieli działań prawnych zmierzających do wyegzekwowania długu. Działania te nie tylko wpływają na sytuację finansową, prawną i społeczną dłużnika, lecz także mają znaczenie dla funkcjonowania jego rodziny.

Niniejszy rozdział poświęcony jest przede wszystkim zagadnieniom związanym z finansowo-prawnymi konsekwencjami nieterminowej spłaty zobowiązań. Omawia etapy postępowania windykacyjnego: przedsądowy (polubowny), sądowy i egzekucyjny, oraz prezentuje możliwości ochrony prawnej dłużnika. Wyjaśnia instytucję przedawnienia. Porusza problem negatywnego odbioru społecznego dłużników. Dostarcza również wskazówek w formie przykładów z codziennej praktyki oraz prezentuje wzory pism, które mogą okazać się przydatne dla dłużnika (zostały one umieszczone na końcu rozdziału). Omawiane treści są oparte głównie na doświadczeniu i obserwacjach zebranych w trakcie wieloletniej pracy z osobami nadmiernie zadłużonymi.



3.1. Konsekwencje nadmiernego zadłużenia

Nadmierne zadłużenie¹ należy rozumieć jako stan, gdy spłata zaciągniętych zobowiązań finansowych stanowi znaczące obciążenie dla dłużnika lub staje się niemożliwa w dłu-

¹ Pojęcie nadmiernego zadłużenia zostało szerzej omówione w rozdziale 2.

giej perspektywie ze względu na liczbę lub wartość posiadanych zobowiązań. W praktyce oznacza to, że dochody uzyskiwane przez dłużnika lub jego gospodarstwo domowe są niewystarczające do terminowego regulowania przez niego zobowiązań kredytowych (raty kredytów, pożyczek, spłata karty kredytowej) i zobowiązań pozakredytowych (inne cykliczne płatności, np. czynsz, media, alimenty).

Konsekwencje nadmiernego zadłużenia mają charakter wielowymiarowy. Choć najbardziej dotkliwym i odczuwalnym skutkiem nierzetelności finansowej dłużnika jest zmiana jego sytuacji finansowej i prawnej, to nie mniej istotny jest wymiar społeczny problemu nadmiernego zadłużenia oraz jego wpływ na kondycję psychiczną osoby zadłużonej.

3.1.1. Konsekwencje finansowo-prawne

„Czy stać mnie na kredyt?” – to podstawowe pytanie, które powinien sobie zadać każdy potencjalny kredytobiorca świadomie i odpowiedzialnie gospodarujący swoimi finansami osobistymi. Kredyt czy pożyczka są zazwyczaj wielomiesięcznym obciążeniem dla budżetu domowego, zatem decyzja o ich zaciągnięciu powinna być solidnie przemyślana i skalkulowana z uwzględnieniem obecnej i przyszłej sytuacji finansowej. Niezbędna do tego jest szczegółowa analiza budżetu².

Zaciąganie zobowiązań ponad miarę powoduje, że ich spłata staje się trudna, a w wielu przypadkach – niemożliwa. Pierwsze niepokojące sygnały świadczące o problemie z zadłużeniem to **utrata płynności finansowej** i **opóźnienie w spłacie rat**.

Z codziennej praktyki

Pojawianie się już pierwszego opóźnienia w spłacie to moment, kiedy należy rozpocząć rozmowy z kredytodawcą/pożyczkodawcą o zmianie warunków spłaty. Nie należy czekać, aż sytuacja się pogorszy – negocjacje mogą być wtedy trudniejsze. Wśród możliwych rozwiązań jest czasowe zawieszenie spłaty rat w ich pełnej wysokości albo w części kapitałowej lub zmniejszenie wysokości rat przy jednoczesnym wydłużeniu okresu spłaty. Pierwsze rozwiązanie jest uzasadnione w przypadku, gdy problemy ze spłatą mają charakter przejściowy. Drugie zaś odciąży budżet w całym okresie spłaty. Należy jednak pamiętać, że wskutek wydłużenia okresu spłaty całkowity koszt kredytu/pożyczki będzie wyższy, niż wynikało to z pierwotnie zawartej umowy, gdyż odsetki będą naliczane w dłuższym okresie.

² Więcej informacji na temat konstruowania budżetu i zarządzania nim można znaleźć w rozdziale 1.

Raport InfoDług³ podaje, że na koniec 2024 r. trudności z terminowym regulowaniem zobowiązań (kredytowych i pozakredytowych) miało ponad 2,5 mln Polaków, a łączna wartość zaległych płatności wyniosła ponad 84,7 mld zł.

Zwiększająca się z miesiąca na miesiąc kwota zaległości powoduje, że osoba zadłużona poszukuje sposobu na szybkie zdobycie środków finansowych, które pozwolą jej uregulować zaległe raty. Pożyczki od rodziny czy znajomych zazwyczaj są krótkotrwałym rozwiązaniem. Typowym działaniem dłużnika w takiej sytuacji jest zaciągnięcie drobnego kredytu / niewielkiej pożyczki, czyli innymi słowy – **dalsze zadłużanie się**. Praktyka wskazuje, że dłużnik zazwyczaj nie poprzestaje na jednej pożyczce. Działanie jest bezcelowe, gdyż pozwala rozwiązać problem na krótki czas, a w dłuższej perspektywie zwiększa poziom zadłużenia.

Z codziennej praktyki

Kredyt/pożyczka konsolidacyjna

Uzasadnionym rozwiązaniem jest zaciągnięcie kredytu/pożyczki w kwocie pozwalającej na spłatę wszystkich posiadanych zobowiązań w całości. Nowa umowa jest zawierana na dłuższy okres niż dotychczasowe zobowiązania. Daje to szansę na obniżenie wysokości rat i odzyskanie płynności finansowej.



3 Raport InfoDług: Za kwotę zaległego zadłużenia Polaków można kupić ponad 150 tys. mieszkań, <https://media.big.pl/informacje-prasowe/848479/raport-infodlug-za-kwote-zaleglego-zadluzenia-polakow-mozna-kupic-ponad-150-tys-mieszkan>, dostęp: 25.07.2025.

Ze względu na łatwą dostępność dłużnicy często decydują się na skorzystanie z pożyczek krótkoterminowych, **tzw. chwilówek**, oferowanych przez liczne na rynku **firmy pożyczkowe**. Pożyczki te są zazwyczaj bardzo drogie (wysokie RRSO). Ich charakterystyczną cechą jest krótki okres spłaty, najczęściej miesięczny. Dla dłużnika oznacza to, że oprócz spłaty kolejnej, bieżącej raty kredytu/pożyczki będzie zmuszony w całości uregulować chwilówkę. Nasuwa się pytanie – skoro dłużnik nie był w stanie w terminie spłacić raty kredytu/pożyczki, to jakim sposobem uda mu się wygospodarować środki na dodatkowe zobowiązanie? Takie postępowanie dłużnika najczęściej kończy się **tzw. spiralą (pętlą) zadłużenia**, czyli zaciąganiem kolejnych, często wielu pożyczek w celu spłaty już posiadanych zobowiązań, i nieuchronnie prowadzi do stanu nadmiernego zadłużenia.

Z codziennej praktyki

Autorka niniejszego rozdziału w swojej praktyce zawodowej wielokrotnie spotkała się z tzw. spiralą zadłużenia. Osoby zadłużone bezrefleksyjnie zaciągały kolejne pożyczki, chcąc pozbyć się widma windykacji. Rekordzistka – pani Z. – zwróciła się z prośbą o pomoc w rozwiązaniu problemów finansowych, mając 38 aktywnych chwilówek. Spłata większości pożyczek była wielokrotnie odkładana w czasie. Ostatnich kilka zobowiązań było zaciągniętych jedynie w celu pokrycia opłat za wydłużenie okresu spłaty wcześniejszych. Pani Z. nie udało się spłacić ani jednej chwilówki. Brak zdolności kredytowej, brak możliwości podjęcia dodatkowego zatrudnienia ze względu na wiek i stan zdrowia, utrata wiarygodności w oczach potencjalnych kredytodawców/pożyczkodawców wynikająca z nierzetelności w spłacie posiadanych wcześniej zobowiązań spowodowały, że jedynym skutecznym rozwiązaniem dla klientki było ogłoszenie upadłości konsumenckiej. Szczęśliwie procedura upadłościowa zakończyła się sukcesem.

Powodem, który skłania osoby zadłużone do skorzystania z oferty firm pożyczkowych, jest również odmowa udzielenia kolejnego kredytu / pożyczki przez banki czy SKOK-i. Wynika to głównie z braku zdolności kredytowej osoby ubiegającej się o środki i jej nierzetelności w spłacie wcześniejszych zobowiązań. Niektóre firmy pożyczkowe stosują mniej restrykcyjne kryteria udzielania pożyczek, w szczególności w zakresie badania zdolności kredytowej. Są też bardziej otwarte na udzielanie ich osobom zadłużonym. Łatwa dostępność pieniędzy jest jednak niebezpieczna, w szczególności dla osób, które bezrefleksyjnie podchodzą do zaciągania pożyczek. Gdy dłużnikowi kończą się sposoby dalszego pozyskiwania środków na regulowanie płatności, **zaprzestaje spłat** w ogóle.

Konsekwencją tego jest podjęcie przez wierzyciela działań w celu wyegzekwowania długu. Początkowo prowadzone są **działania windykacyjne o charakterze polubownym**,

które mają skłonić dłużnika do dobrowolnego zwrotu. Bezskuteczność działań windykacyjnych prowadzi do wszczęcia **postępowania sądowego**, a ostatecznie – do **postępowania egzekucyjnego**. Szczegółowe omówienie poszczególnych postępowań nastąpi w dalszej części rozdziału. Należy jednak zwrócić uwagę, że wszczęcie postępowania sądowego i egzekucyjnego oddziałuje na sytuację prawną i finansową dłużnika. Egzekucja długu ma charakter przymusowy – dłużnik nie ma wpływu na jej przebieg ani zakres. Powoduje **ograniczenie dochodu i uszczuplenie majątku dłużnika**. Egzekucja może doprowadzić także do pojawienia się nowych długów – gdyż zobowiązania, które dotychczas były spłacane terminowo, ze względu na ograniczenie dochodu nie są regulowane.

W wielu przypadkach jedynym rozwiązaniem dla osób nadmiernie zadłużonych jest ogłoszenie **upadłości konsumenckiej**⁴ – procedury sądowej, której celem jest oddłużenie dłużnika i zaspokojenie roszczeń wierzycieli w możliwie największym stopniu.

Nadmierne zadłużenie prowadzi również do **wykluczenia finansowego**, a zatem ograniczonego dostępu do produktów i usług finansowych lub braku takiego dostępu. W tym przypadku wykluczenie finansowe jest wynikiem przede wszystkim nierzetelności finansowej dłużnika lub jego braku zdolności kredytowej. Banki czy SKOK-i niechętnie udzielają kredytów/pożyczek osobom o wątpliwej reputacji finansowej, które już wcześniej dopuściły się opóźnień (zwykle powyżej 60 dni) czy zaprzestania spłaty. Prowadzenie postępowania egzekucyjnego względem dłużnika praktycznie przekreśla jego szanse na uzyskanie kredytu/pożyczki. Należy ocenić, że działanie banków/SKOK-ów jest w pełni uzasadnione. W końcu nie dysponują one własnymi pieniędzmi, ale środkami zdeponowanymi przez innych klientów, zatem ich postępowanie musi być odpowiedzialne, a ryzyko – ograniczone do minimum. Brak dostępu do kredytu/pożyczki w banku czy SKOK-u pociąga za sobą jednak pewne konsekwencje – dłużnicy korzystają z oferty podmiotów na rynku pozabankowym – często droższej, ale i łatwiej dostępnej. Wykluczenie finansowe może prowadzić do wykluczenia społecznego.

3.1.1.1. Konsekwencje finansowo-prawne względem członków rodziny dłużnika

Konsekwencje finansowe odczuwalne są nie tylko przez dłużnika, lecz także przez pozostałych członków jego rodziny. **Zubożenie** jest bezpośrednim wynikiem ograniczenia rozporządzalnego dochodu rodziny i systematycznie rosnącego poziomu zadłużenia – dług powiększa się m.in. o odsetki karne, koszty sądowe, koszty egzekucyjne. Sytuacja

⁴ Konsumenckiemu postępowaniu upadłościowemu został poświęcony rozdział 4.

jest nierzadko krzywdząca dla współmałżonka czy dzieci dłużnika, którzy często nie mają wpływu na jego postępowanie ani decyzje kredytowe/pożyczkowe.

Odpowiedzialność za długi współmałżonka⁵ przy wspólności majątkowej

Rozpatrując kwestię odpowiedzialności za długi współmałżonka, należy zwrócić uwagę przede wszystkim na to, czy małżonek niebędący kredytobiorcą/pożyczkobiorcą **udzielił zgody na zaciągnięcie zobowiązania**. Jeśli taka zgoda została wyrażona, a stosowne oświadczenie i podpis znajdują się w umowie kredytu/pożyczki, wierzyciel może domagać się spłaty długu również od małżonka, który zobowiązania nie zaciągnął. Natomiast w przypadku braku zgody na zaciągnięcie zobowiązania za dług odpowiada małżonek będący kredytobiorcą/pożyczkobiorcą swoim majątkiem osobistym.

W przypadku zobowiązań zaciągniętych przez jednego z małżonków na **zaspokojenie podstawowych potrzeb rodziny**, do których zaliczyć można m.in. wydatki na żywność, opłaty za czynsz, prąd, gaz, drobny sprzęt RTV/AGD itp., brak zgody współmałżonka nie ma znaczenia – odpowiedzialność partnerów jest solidarna. Oznacza to, że wierzyciel może domagać się zapłaty od obojga małżonków.

Odpowiedzialność za długi współmałżonka przy rozdzielności majątkowej

Jeśli umowę o rozdzielność majątkową zawarto przed małżeństwem, nie doszło do powstania majątku wspólnego w ogóle, małżonkowie dysponują jedynie **majątkami osobistymi**. Z kolei w przypadku ustanowienia rozdzielności w trakcie trwania małżeństwa małżonkowie posiadają **odrębne majątki**. W skład takiego majątku wchodzi: majątek osobisty małżonka, udział w majątku wspólnym oraz majątek zgromadzony od momentu ustanowienia rozdzielności. Do rozdzielności majątkowej małżonków dochodzi również w przypadku ubezwłasnowolnienia jednego z nich lub ogłoszenia względem niego upadłości.

Małżonkowie mający rozdzielność majątkową samodzielnie decydują o zaciągnięciu zobowiązania finansowego (nie jest potrzebna zgoda drugiego małżonka) i odpowiadają za nie własnym majątkiem. Jednakże, jak już wspomniano, w przypadku pożyczek zaciągniętych na zaspokojenie podstawowych potrzeb rodziny obowiązuje solidarna odpowiedzialność za długi.

⁵ Zagadnienie odpowiedzialności za długi współmałżonka reguluje Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (tj. Dz. U. 2023., poz. 2089).

Odpowiedzialność za długi partnera w związku nieformalnym

Osoby pozostające w związku nieformalnym nie odpowiadają za długi swojego partnera. O odpowiedzialności solidarnej mówimy w przypadku zobowiązań zaciągniętych wspólnie (kiedy partnerzy są współkredytobiorcami) lub w przypadku poręczenia, gdy jeden z partnerów jest kredytobiorcą/pożyczkobiorcą, drugi zaś – poręczycielem. Należy również pamiętać o wspólnej odpowiedzialności za długi czynszowe. Dotyczy ona wszystkich pełnoletnich osób stale zamieszkujących z najemcą.

Odpowiedzialność za długi członka rodziny

Dzieci, rodzice czy inni członkowie rodziny nie odpowiadają za zobowiązania dłużnika, chyba że, jak w przypadku partnerów w związku nieformalnym, występuje odpowiedzialność solidarna. Wierzyciel nie może domagać się od członka rodziny dłużnika spłaty zobowiązania, którego ten nie zaciągnął lub nie poręczył.

Z codziennej praktyki

W przypadku uporczywego nękania członka rodziny żądaniem spłaty zobowiązania dłużnika lub wprowadzenia członka rodziny w błąd w zakresie obowiązku spłaty zobowiązania dłużnika należy wystosować pismo do wierzyciela lub podmiotu reprezentującego go ze stanowczym żądaniem zaprzestania czynności windykacyjnych względem osoby niezadłużonej.

Dziedziczenie długów⁶

Analizując problem nadmiernego zadłużenia w szerszej perspektywie, należy wskazać na przyszłe konsekwencje względem członków rodziny w przypadku śmierci dłużnika. Zagadnienie dziedziczenia długów wykracza poza ramy tematyczne niniejszej publikacji i jest zbyt obszerne, aby mogło się w niej znaleźć miejsce na jego szczegółowe omówienie. Zostaną przedstawione jedynie najważniejsze informacje.

Spadkobiercy dłużnika dziedziczą zarówno pozostawiony przez niego majątek, jak i jego niespłacone zobowiązania – **tzw. długi spadkowe**. Osoby powołane do dziedziczenia wskazuje Kodeks cywilny. W pierwszej kolejności są to współmałżonek oraz dzieci, przy czym udział w spadku przypadający żonie/mężowi nie może być mniejszy

⁶ Kwestie związane z dziedziczeniem reguluje Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).

niż 25%. Jeśli współmałżonek i dzieci dłużnika nie doczekają otwarcia spadku, dziedziczą kolejni członkowie rodziny – wnuki, rodzice, rodzeństwo, a następnie kolejni krewni. Sytuacja wygląda inaczej, jeżeli zmarły pozostawił testament. Wtedy dziedziczenie następuje zgodnie z wolą spadkodawcy.

Spadkobiercy, kierując się swoją wiedzą na temat pozostawionego przez zmarłego majątku i długów spadkowych, mogą przeprowadzić jedną z następujących czynności (składając stosowne oświadczenie w toku postępowania spadkowego przed sądem lub notariuszem):

- **przyjąć spadek wprost (przyjęcie proste)** – co oznacza, że odziedziczą majątek i długi w pełnej wysokości;
- **przyjąć spadek do wysokości inwentarza** – co skutkować będzie odpowiedzialnością za długi spadkowe do wysokości odziedziczonego majątku;
- **odrzuć spadek** – co spowoduje, że nie odziedziczą ani majątku, ani długów.



Termin na złożenie oświadczenia wynosi sześć miesięcy, licząc od dnia, w którym spadkobierca dowiedział się o powołaniu do spadku. Jeżeli w tym czasie spadkobier-

ca nie podejmie żadnych czynności, na mocy prawa dziedziczny spadek z dobrodziejstwem inwentarza⁷.

UWAGA! Spadkobierca posiadający dzieci, który zdecyduje się na odrzucenie spadku, powinien złożyć oświadczenie również w imieniu małoletnich. W przeciwnym razie odziedziczą one spadek – majątek i długi spadkowe. Obecnie na odrzucenie spadku w imieniu dziecka nie jest wymagane pozyskanie zgody sądu opiekuńczego, pod warunkiem zgodnego stanowiska w tej sprawie obu rodziców. W przypadku braku porozumienia rodziców konieczne jest zezwolenie sądu (sąd rejonowy, wydział rodzinny i nieletnich, zgodny z miejscem zamieszkania dziecka).

Z codziennej praktyki

Dłużnik za życia może zabezpieczyć przyszłych spadkobierców przed odpowiedzialnością za długi spadkowe poprzez umowę o zrzeczenie się dziedziczenia. Umowę należy zawrzeć w formie aktu notarialnego. Zrzeczenie się spadku oznacza, że spadkobiercy po śmierci dłużnika nie będą dziedziczyć w ogóle, zatem zawarcie umowy ma sens, jeśli dłużnik nie posiada majątku lub jeśli jest on znikomy.

3.1.2. Konsekwencje społeczne

Problem nadmiernego zadłużenia nie ogranicza się wyłącznie do kwestii finansowych i prawnych. Należy na niego spojrzeć szerzej – biorąc pod uwagę funkcjonowanie dłużnika w najbliższym mu środowisku i w społeczeństwie. Osoby zadłużone często są postrzegane przez innych jako niezaradne, nierzetelne, nieuczciwe. Opinia ta jest w wielu przypadkach krzywdząca. Oczywiście zdarzają się dłużnicy, którzy zaciągają zobowiązania wykraczające ponad ich możliwości spłaty, nie przejmując się przyszłymi konsekwencjami. Praktyka pokazuje jednak, że są to przypadki nieliczne. Nadmierne zadłużenie wiąże się z niskim poziomem wiedzy finansowej, brakiem świadomości finansowej i umiejętności właściwej reakcji na pojawiający się problem. Dłużnicy bardzo często nie wiedzą, do kogo powinni się zwrócić o pomoc. Czują się osamotnieni i bezradni. Tracą poczucie bezpieczeństwa. Wstydzą się swojej sytuacji. Nawarstwiający się problem finansowy odbiera im chęć do działania. Niezrozumienie ze strony innych, często bliskich

7 Więcej informacji na temat dziedziczenia długów w: Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej, *Poradnik spadkowy dla spadkodawcy i spadkobiercy* [PDF], <https://skef.pl/wp-content/uploads/2025/06/poradnik-spadkowy.pdf>, dostęp: 25.07.2025.

osób, środowiska oraz stygmatyzacja dłużników w wielu przypadkach prowadzą do izolacji społecznej i wycofania się osoby zadłużonej ze społeczeństwa. Konieczne są zmiana nastawienia do osób dotkniętych problemem nadmiernego zadłużenia, zaprzestanie wytykania palcami i napiętnowania.

Wpływ nadmiernego zadłużenia na zdrowie psychiczne dłużnika

Nieracjonalne zachowania dłużników, którzy pomimo utraty płynności i problemów ze spłatą posiadanych już zobowiązań nadal się zadłużają, to przysłowiowe chwytanie się brzytwy przez tonącego. Uporczywa windykacja, widmo egzekucji, ciągły stres powodują, że dłużnicy chcą choć na chwilę poczuć ulgę, opóźnić nieprzyjemne konsekwencje w czasie. Osobom, których problem nadmiernego zadłużenia nigdy nie dotknął osobiście, trudno zrozumieć, jakie znaczące zmiany mogą nastąpić w codziennym zachowaniu i samopoczuciu dłużnika. Permanentny stres, strach oczekiwania na kolejne upomnienia, monity, telefony z żądaniem zapłaty przekładają się na stany lękowe, problemy ze snem, nerwice i depresje. W 2019 r. psycholog Roman Pomianowski, analizując zależność między zadłużeniem a zdrowiem psychicznym, wskazał, że dostępne dane statystyczne nie pozwalają określić, jaki odsetek polskich dłużników cierpi na zdiagnozowane zaburzenia psychiczne. Podjął jednak próbę oszacowania skali, wskazując, że problem może dotyczyć ponad 23% osób zadłużonych w Polsce⁸.



3.2. Postępowanie windykacyjne

Postępowanie windykacyjne ma na celu wyegzekwowanie od dłużnika spłaty zobowiązania, które nie zostało uregulowane w terminie (zgodnie z zapisami umowy). Jest procesem wykorzystującym zgodne z prawem środki dochodzenia należności.

Wyróżniamy trzy etapy postępowania windykacyjnego:

- windykacja przedsądowa (polubowna),
- postępowanie sądowe,
- postępowanie egzekucyjne.

⁸ R. Pomianowski, *Zadłużenie a zdrowie psychiczne*, <http://programwsparcia.com/zadluzenie-uzaleznienie-zdrowie-psychiczne/>, dostęp: 13.11.2021.

W zależności od powodzenia prowadzonych działań w postępowanie windykacyjne mogą zostać zaangażowani m.in.: wierzyciel, firma windykacyjna, kancelaria prawna, sąd i komornik. W toku prowadzonego postępowania windykacyjnego wierzyciel może podjąć decyzję o sprzedaży wierzytelności, zazwyczaj firmie windykacyjnej lub funduszowi sekurytyzacyjnemu⁹.

Koszty postępowania windykacyjnego obciążają obie strony – wierzyciela i dłużnika. Jednak w ostatecznym rozrachunku to dłużnik ponosi ich znaczącą większość.

3.2.1. Windykacja przedsądowa (polubowna)

Celem windykacji przedsądowej jest skłonienie nierzetelnego dłużnika przy wykorzystaniu legalnych środków do **dobrowolnej spłaty zobowiązania**. Czynności windykacyjne mogą być prowadzone bezpośrednio przez wierzyciela (dział/departament windykacji) lub przez działające w jego imieniu profesjonalne, wyspecjalizowane w odzyskiwaniu należności podmioty (firma windykacyjna, kancelaria prawna).



⁹ Fundusz sekurytyzacyjny jest rodzajem funduszu inwestycyjnego zamkniętego, który inwestuje w wierzytelności. Poprzez emisję certyfikatów inwestycyjnych gromadzi środki na nabycie wierzytelności od różnych podmiotów (np. banków), a następnie prowadzi windykację kupionych wierzytelności. Działalność funduszy sekurytyzacyjnych reguluje Ustawa z dnia 27 maja 2004 r. o funduszach inwestycyjnych i zarządzaniu alternatywnymi funduszami inwestycyjnymi (tj. Dz. U. 2024, poz. 1034).

Na tym etapie postępowania windykacja prowadzona jest:

- **zdalnie** – poprzez kontakt listowny lub telefoniczny z dłużnikiem (monity listowne, monity telefoniczne, SMS-y, wezwanie do zapłaty);
- **terenowo** – poprzez osobiste spotkanie z dłużnikiem.

Z codziennej praktyki

Jeżeli dłużnik mający problemy ze spłatą zobowiązania nie podjął dotychczas próby negocjacji zmiany warunków spłaty z wierzycielem, etap windykacji przedsądowej to moment na zawarcie ugody, co pozwoli uniknąć wysokich kosztów związanych z dalszymi etapami postępowania windykacyjnego. Wierzycielowi zależy, aby odzyskać należne mu pieniądze, zatem szansa na zawarcie porozumienia jest duża. Nawet jeśli negocjacje okażą się nieskuteczne, warto je podjąć. Podczas postępowania sądowego lub w przypadku złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości konsumenckiej dobrze jest wykazać, że dłużnik wyraził chęć spłaty i podjął próbę porozumienia się z wierzycielem. Takie postępowanie dłużnika działa na jego korzyść. Wszelkie próby zawarcia ugody powinny być udokumentowane – korespondencję z wierzycielem należy prowadzić listownie lub mailowo i zachować ją na przyszłość.

Na końcu rozdziału został zaprezentowany przykładowy wzór wniosku dłużnika o zawarcie ugody z wierzycielem w zakresie spłaty zadłużenia. Pismo powinno zawierać m.in.: dane dłużnika, dane wierzyciela, numer umowy kredytowej/pożyczkowej (ewentualnie numer sprawy), propozycję warunków ugody (możliwych do spełnienia przez dłużnika!) – kwotę miesięcznej spłaty i termin rozpoczęcia realizacji ugody – oraz uzasadnienie, w którym dłużnik powinien wskazać przyczyny swojej nieterminowości (np.: utrata pracy, zmniejszenie dochodu, choroba, wypadek, rozwód). Jeśli dłużnik ma dokumenty, które dowodzą zaistnienia okoliczności wskazanych w uzasadnieniu, powinien dołączyć do wniosku ich kserokopie. Wniosek należy przesłać listem poleconym (najlepiej za potwierdzeniem odbioru) lub za pośrednictwem poczty elektronicznej.

3.2.1.1. Wezwanie do zapłaty

Windykacja polubowna zazwyczaj rozpoczyna się od „przypomnienia” dłużnikowi o zaległościach w spłacie poprzez monit listowny lub telefoniczny. Jeśli zawiadomienie nie przyniesie oczekiwanego skutku, wierzyciel najpewniej wystosuje do dłużnika pismo

upominawcze – **wezwanie do zapłaty**¹⁰, w którym poinformuje m.in. o kwocie zadłużenia, formie i terminie płatności (zazwyczaj 7 lub 14 dni) oraz wskaże ewentualne konsekwencje braku zapłaty. W przypadku umowy kredytu wierzyciel w wezwaniu do zapłaty powinien powiadomić dłużnika o możliwości złożenia wniosku o restrukturyzację.

Z codziennej praktyki

Jeżeli dłużnik nie wywiąże się z terminu płatności wskazanego w wezwaniu do zapłaty, musi liczyć się z konsekwencjami – wypowiedzeniem umowy, skierowaniem sprawy na drogę sądową i ewentualnym wpisaniem do rejestru dłużników¹¹.

Wierzyciel lub podmiot działający w jego imieniu sporządza wezwanie do zapłaty na piśmie i dostarcza je dłużnikowi listem poleconym (zazwyczaj z potwierdzeniem odbioru¹²).

Bezskuteczne wezwanie do zapłaty zazwyczaj kończy etap windykacji polubownej.

3.2.1.2. Nieuprawnione czynności windykacyjne

Kroki podejmowane w procesie windykacyjnym muszą być zgodne z prawem. Zdarza się jednak, że firmy windykacyjne przekraczają swoje uprawnienia, chcąc zwiększyć skuteczność prowadzonych działań. Należy pamiętać, że **przedstawiciel firmy windykacyjnej to nie komornik**, zatem zakres czynności, które może podjąć, jest ograniczony. Do uprawnień firmy windykacyjnej należą m.in. kontakt telefoniczny, listowny, mailowy lub osobisty z dłużnikiem oraz prowadzenie negocjacji w zakresie spłaty zadłużenia w imieniu wierzyciela.

Przedstawiciel firmy windykacyjnej nie może:

- wejść do mieszkania dłużnika (chyba że za jego zgodą);
- zając gotówki ani przedmiotów stanowiących własność dłużnika;

10 W praktyce wierzyciele stosują dwa rodzaje wezwań do zapłaty – przedsądowe wezwanie do zapłaty i ostateczne wezwanie do zapłaty – które wysyłają dłużnikowi w odstępstwie czasu. Wierzyciel nie ma jednak obowiązku powtórnego wezwania dłużnika do uregulowania długu. Nazewnictwo pism jest umowne.

11 Rejestry dłużników prowadzone są przez biura informacji gospodarczej na podstawie Ustawy z dnia 9 kwietnia 2010 r. o udostępnianiu informacji gospodarczych i wymianie danych gospodarczych (tj. Dz. U. 2025, poz. 85) Wierzyciel może dokonać wpisu dłużnika na listę m.in. na podstawie umowy zawartej pomiędzy stronami, pod warunkiem że łączna kwota wymagalnych zobowiązań dłużnika (wymagalne od co najmniej 30 dni) wynosi nie mniej niż 200 zł. Ponadto musi upłynąć przynajmniej miesiąc od wezwania dłużnika do zapłaty (dostarczonego listem poleconym lub do rąk własnych), w którym został on poinformowany o zamiarze przekazania danych do biura informacji gospodarczej oraz nie może upłynąć 6 lat od dnia wymagalności roszczenia..

12 Wierzyciel w toku postępowania sądowego musi wykazać podjęcie próby polubownego zakończenia sporu z dłużnikiem. Wysłanie i dostarczenie dłużnikowi wezwania do zapłaty jest odpowiednim dowodem.

- żądać spłaty w sposób przymusowy, stosując groźby lub szantaż;
- żądać od dłużnika wyjawienia majątku;
- informować osób trzecich (sąsiadów, pracodawcy) o zadłużeniu;
- zastraszać, obrażać, stosować przemocę psychiczną;
- nękać dłużnika uporczywymi telefonami;
- nakładać na dłużnika wygórowanych opłat za podjęte czynności windykacyjne¹³.

Z codziennej praktyki

Jeśli windykator przekracza swoje uprawnienia i podejmuje czynności niezgodne z prawem, dłużnik powinien złożyć pisemną skargę do firmy windykacyjnej lub wierzyciela ze stanowczym żądaniem zaprzestania prowadzenia podobnych czynności. W przypadku poważnych naruszeń należy zgłosić sprawę na policję, do prokuratury i/lub do Rzecznika Finansowego. Warto również poinformować Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów o praktykach stosowanych przez firmę windykacyjną. UOKiK jest uprawniony do wezwania przedsiębiorcy do zaprzestania działań niezgodnych z prawem oraz nałożenia na niego kary finansowej.



¹³ Wysokość opłat za czynności windykacyjne, częstotliwość ich naliczania oraz zakres czynności, jakie może podjąć wierzyciel, powinny być uregulowane w umowie.

3.2.2. Postępowanie sądowe

Wierzyciel, któremu nie udało się w sposób polubowny skłonić dłużnika do spłaty przeterminowanego zobowiązania, zazwyczaj decyduje się na **kroki prawne, które pozwolą mu na przyszłe wyegzekwowanie długu przez komornika**. Aby do tego doszło, niezbędne jest przeprowadzenie postępowania sądowego i uzyskanie najpierw **tytułu egzekucyjnego**, którym najczęściej jest prawomocne orzeczenie sądu (ale może to być inny dokument urzędowy, spełniający określone warunki), a następnie **tytułu wykonawczego**, czyli zaopatrzenie tytułu egzekucyjnego w klauzulę wykonalności.

3.2.2.1. Wypowiedzenie umowy

W przypadku zobowiązań kredytowych warunkiem koniecznym do skierowania sprawy na drogę sądową jest **wypowiedzenie umowy** z zachowaniem 30-dniowego terminu wypowiedzenia¹⁴. Podstawą do wypowiedzenia umowy kredytu jest niedotrzymanie przez kredytobiorcę warunków udzielenia kredytu, np. dopuszczenie się opóźnienia w spłacie rat (najczęściej trzech pełnych) lub utrata przez kredytobiorcę zdolności kredytowej.¹⁵ Umowa kredytu szczegółowo określa, po spełnieniu jakich warunków może zostać wypowiedziana. Pisemne wypowiedzenie umowy jest dostarczane dłużnikowi. Po otrzymaniu korespondencji ma on 30 dni (lub więcej, jeśli tak stanowi umowa) na uregulowanie długu w całości. Jeśli tego nie zrobi, wierzyciel skieruje sprawę na drogę sądową.

3.2.2.2. Tytuł egzekucyjny

Tytułem egzekucyjnym jest orzeczenie sądowe lub inny dokument urzędowy¹⁶, który identyfikuje wierzyciela i dłużnika oraz określa wysokość roszczenia. Pierwszym krokiem do uzyskania przez wierzyciela tytułu egzekucyjnego jest wniesienie do sądu rejonowego właściwego dla miejsca zamieszkania dłużnika (chyba że umowa mówi inaczej) **pozwu o zapłatę**. Musi on zawierać m.in.: dane stron postępowania¹⁷ (w przypadku dłużnika będącego osobą fizyczną nieprowadzącą działalności gospodarczej wymagane jest podanie

14 Zgodnie z art. 75 ust. 2 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.) termin wypowiedzenia wynosi 30 dni, jeśli strony nie określią w umowie dłuższego terminu, a w razie zagrożenia upadłością kredytobiorcy – 7 dni.. Informacji o obowiązującym dłużnika terminie wypowiedzenia należy szukać w umowie kredytu.

15 Zgodnie z art. 75 ust. 3 Ustawy z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.) wierzyciel nie może wypowiedzieć umowy kredytu, jeśli zgodził się na realizację przez dłużnika programu naprawczego. Zapis dotyczy kredytobiorców, którzy utracili zdolność kredytową lub są zagrożeni upadłością.

16 Dokumenty, które mogą stanowić tytuł egzekucyjny, określa art. 777 Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).

17 W postępowaniu o zapłatę dłużnik jest określanym jako pozwany, a wierzyciel – jako powód.

imienia i nazwiska, adresu zamieszkania oraz numeru PESEL), wartość przedmiotu sporu (kwota roszczenia wierzyciela), żądanie powoda, uzasadnienie oraz dowody potwierdzające okoliczności podane w uzasadnieniu. Powód musi również wskazać i udokumentować, czy podjęto próbę polubownego zakończenia sporu. Postępowanie w sprawach o zapłatę prowadzone jest w trybie uproszonym, zwykłym, upominawczym lub nakazowym, ewentualnie wszczynane jest elektroniczne postępowanie upominawcze (**EPU lub tzw. e-sąd**¹⁸).

W wyniku orzeczenia Trybunału Konstytucyjnego 1 sierpnia 2016 r. został zniesiony bankowy tytuł egzekucyjny (BTE), który, wystawiony przez bank, stanowił podstawę do prowadzenia egzekucji po nadaniu mu klauzuli wykonalności przez sąd. BTE został uznany za niezgodny z konstytucją, gdyż odbierał dłużnikowi prawo do obrony przez sądem.

Nakaz zapłaty

Po rozpoznaniu sprawy na podstawie złożonego przez wierzyciela pozwu sąd lub referendarz sądowy wydaje **nakaz zapłaty** na posiedzeniu niejawnym. Dokument doręcza się stronom postępowania – powodowi i pozwanemu. Ponadto dłużnik otrzymuje odpis pozwu o zapłatę oraz odpisy załączników do pozwu. Na tym etapie nakaz zapłaty nie stanowi jeszcze tytułu egzekucyjnego. Dzieje się tak dopiero po uprawomocnieniu się orzeczenia – gdy upłynie określony czas, a pozwany w wyznaczonym terminie nie wnie- sie środka zaskarżenia.

W nakazie zapłaty sąd zobowiązuje pozwanego do zwrotu wierzycielowi całej kwoty **roszczenia** (roszczenie główne i odsetki) wraz z kosztami (koszty postępowania, w tym koszty zastępstwa procesowego) w ciągu dwóch tygodni¹⁹ od daty doręczenia nakazu. Jeśli pozwany nie zapłaci w terminie, powód będzie mógł wystąpić do sądu o nadanie nakazowi klauzuli wykonalności. Pozwanemu przysługuje prawo do wniesienia środka zaskarżenia – **sprzeciwu od nakazu zapłaty** – w tym samym terminie. Wniesienie sprze- ciwu spowoduje, że nakaz zapłaty straci moc. Ponadto sąd wyznacza termin rozprawy. Nakaz zapłaty, którego pozwany nie zaskarżył, ma skutki prawomocnego wyroku – staje się tytułem egzekucyjnym.

18 E-sąd (Sąd Rejonowy Lublin-Zachód w Lublinie, VI Wydział Cywilny) rozpoznaje sprawy o zapłatę, w których stan faktyczny nie jest skomplikowany i nie wymaga przeprowadzenia postępowania dowodowego. Postępowanie odbywa się w formie elektronicznej, za pośrednictwem specjalnej platformy. Sprawy do e-sądu mogą wnosić wierzyciele z całego kraju bez względu na miejsce zamieszkania lub siedziby dłużnika (pозwanego). Postępowanie przez e-sądem jest krótsze i tańsze.

19 Termin dwutygodniowy dotyczy doręczenia pozwanemu nakazu na terenie kraju. Inne terminy obowiązują w przypadku doręczeń na terytorium Unii Europejskiej i poza nią.

Sprzeciw od nakazu zapłaty

Dłużnik, który z uzasadnionych przyczyn nie zgadza się z wydanym nakazem zapłaty, ma prawo do wniesienia sprzeciwu w terminie dwóch tygodni od daty doręczenia nakazu. W praktyce oznacza to, że przesyłkę należy nadać najpóźniej w czternastym dniu (fizycznie dostarczenie do sądu nastąpi po upływie daty granicznej, ale proceduralnie termin zostanie zachowany, gdyż liczona jest data stempla pocztowego). Sprzeciw najlepiej wysłać listem poleconym, zachowując potwierdzenie nadania na wypadek, gdyby sąd lub powód chcieli podważyć skuteczność doręczenia poprzez niezachowanie terminu. Pozwany może również złożyć sprzeciw od nakazu zapłaty osobiście w sądzie (na dzienniku podawczym)²⁰. W takim przypadku należy to zrobić najpóźniej w czternastym dniu, licząc od daty odbioru nakazu zapłaty. Sprzeciw należy wnieść do tego samego sądu, który wydał nakaz zapłaty. Można sporządzić dokument samodzielnie lub skorzystać z formularza. W postępowaniu upominawczym i EPU wniesienie sprzeciwu nie wiąże się z opłatą. Sprzeciw i załączone do niego dokumenty należy wnieść w dwóch egzemplarzach – oryginał dla sądu i odpis dla powoda.



²⁰ Składając dokumenty na dzienniku podawczym, oprócz oryginału dla sądu i odpisu dla powoda należy mieć dodatkową kopię dla siebie – osoba przyjmująca potwierdzi ich przyjęcie i odnotuje datę wpływu.

Jeśli pozwany przekroczy termin 14 dni na wniesienie sprzeciwu od nakazu zapłaty, sąd odrzuci dokument, wydając stosowne postanowienie, które następnie dostarczy pozwanemu. Na postanowienie o odrzuceniu sprzeciwu dłużnikowi przysługuje zażalenie. Pozwany może również wnieść o **przywrócenie terminu**, jeśli uzasadnione okoliczności (np. dłuższa nieobecność w miejscu zamieszkania, pobyt w szpitalu) nie pozwoliły pozwanemu się z niego wywiązać. Jeżeli sprzeciw ma braki formalne, sąd wezwie pozwanego do ich uzupełnienia w terminie siedmiu dni od doręczenia wezwania. Jeśli braki nie zostaną uzupełnione, sąd odrzuci sprzeciw, a nakaz zapłaty się uprawomocni. Sprzeciw złożony prawidłowo (w terminie i bez braków formalnych) uchyla moc nakazu zapłaty. Sąd przekazuje odpis sprzeciwu powodowi i wyznacza termin rozprawy, o czym informuje strony postępowania.

Sprzeciw od nakazu zapłaty powinien zawierać²¹: miejsce i datę sporządzenia dokumentu; oznaczenie sądu, do którego jest kierowany; sygnaturę akt sprawy²²; dane powoda (wierzyciela) – jego pełną nazwę i adres – oraz dane pełnomocnika powoda, jeśli taki go reprezentuje; dane pozwanego (dłużnika) – imię i nazwisko oraz adres; wyraźne wskazanie, kto jest powodem, a kto pozwanym; tytuł pisma procesowego, np. *Sprzeciw pozwanego od nakazu zapłaty wydane w postępowaniu upominawczym*; zakres zaskarżenia nakazu zapłaty – w całości lub w części – oraz wniosek o oddalenie powództwa w tym zakresie; uzasadnienie wniesienia sprzeciwu; podpis pozwanego; listę załączników.

W sprzeciwie wymagane jest wskazanie przez dłużnika zakresu, w jakim zaskarża on nakaz zapłaty. Możliwości są dwie – w całości, jeśli pozwany nie uznaje roszczenia powoda w ogóle, lub w części – jeśli pozwany uznaje roszczenie powoda w określonej kwocie. Dłużnik w sprzeciwie powinien wskazać, z którymi twierdzeniami powoda się zgadza, a które według niego nie są prawdziwe, opisując okoliczności faktyczne i posługując się odpowiednimi dowodami²³. Okoliczności uzasadniające wniesienie sprzeciwu nie stanowią zamkniętej listy, jednak najczęściej podnoszonym zarzutem jest przedawnienie roszczenia²⁴ lub jego spełnienie (wcześniejsza spłata w całości lub części). Do sprzeciwu należy dołączyć wszystkie dokumenty wskazane w piśmie, najlepiej dla porządku zachowując kolejność z listy załączników. Sprzeciw musi zostać podpisany przez pozwanego – niepodpisanie się to częsty błąd, który skutkuje wezwaniem do uzupełnienia braków formalnych.

21 Sprzeciw od nakazu zapłaty jest pismem procesowym i musi spełniać wymogi wskazane w art. 126 § 1 Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz.U. 2024, poz. 1568 ze zm.).

22 Sygnaturę akt sprawy można znaleźć w nakazie zapłaty.

23 Jeśli pozwany w sprzeciwie od nakazu zapłaty powołuje się na określony dowód, np. dokument, zeznanie świadka, powinien wnieść o dopuszczenie i przeprowadzenie dowodu. Pozwany powinien również wyjaśnić, jaki fakt wskazany dowód potwierdza, np. dowód przelewu potwierdza spłatę kwoty roszczenia w całości.

24 Więcej informacji na temat przedawnienia roszczeń można znaleźć w podrozdziale 3.3.

Z codziennej praktyki

Czy pozwany zawsze powinien wnosić sprzeciw od nakazu zapłaty? Nie. Jeśli roszczenie wierzyciela jest zasadne i bezdyskusyjne, złożenie sprzeciwu jest pozbawione sensu. Działanie pozwanego doprowadzi jedynie do przedłużenia postępowania i odłożenia w czasie egzekucji, a nie zmieni jego sytuacji prawnej.

Przykładowy wzór sprzeciwu od nakazu zapłaty można znaleźć na końcu rozdziału.

3.2.2.3. Tytuł wykonawczy

Wszczęcie postępowania egzekucyjnego jest możliwe po uzyskaniu przez wierzyciela tytułu wykonawczego, którym jest tytuł egzekucyjny opatrzony **klauzulą wykonalności**. Wierzyciel może złożyć w sądzie wniosek o nadanie klauzuli wykonalności dopiero w momencie, gdy orzeczenie sądu stanie się prawomocne. Potwierdzeniem nadania klauzuli jest wydanie stosownego postanowienia przez sąd lub referendarza sądowego, a następnie umieszczenie klauzuli na tytule egzekucyjnym. Klauzula powinna być nadana bezzwłocznie – nie później niż w terminie trzech dni od złożenia wniosku przez wierzyciela.

Z codziennej praktyki

W e-sądzie klauzula wykonalności nadawana jest z urzędu po uprawomocnieniu się nakazu zapłaty. Wierzyciel nie składa w tej sprawie wniosku do sądu²⁵.

Postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności co do zasady dostarczane jest jedynie wierzycielowi. Dłużnik dowiaduje się o nim dopiero w momencie otrzymania od komornika zawiadomienia o wszczęciu egzekucji. Na tym etapie dłużnik może wnieść do sądu, który wydał postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności, **zażalenie** w terminie siedmiu dni od daty otrzymania zawiadomienia o wszczęciu egzekucji²⁶. Takie działanie dłużnika jest uzasadnione w przypadku, gdy z jakichś przyczyn nie wiedział on o prowadzonym postępowaniu sądowym i wydanym nakazie zapłaty, a tym samym nie mógł skutecznie bronić się poprzez złożenie sprzeciwu. W zażaleniu dłużnik winien wskazać, że klauzula wykonalności

²⁵ Elektroniczne Postępowanie Upominawcze, <https://www.e-sad.gov.pl>, dostęp: 25.07.2025.

²⁶ Zanim dłużnik wnieśli zażalenie na postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności, może złożyć w sądzie wniosek o sporządzenie uzasadnienia postanowienia. Dzięki temu uzyska szczegółowe informacje w zakresie nadania klauzuli wykonalności i będzie mógł zdecydować o zasadności zażalenia. Jeśli uzna wniesienie zażalenia za słuszne, będzie mógł to zrobić w terminie siedmiu dni od dnia odebrania uzasadnienia.

została nadana orzeczeniu, które nie jest prawomocne (nakaz zapłaty nie został dłużnikowi skutecznie doręczony, np. w wyniku przesłania dokumentów z sądu na nieprawidłowy adres²⁷). Uznanie przez sąd zażalenia za zasadne spowoduje uchylenie postanowienia o nadaniu klauzuli wykonalności. Jednocześnie sąd prześle dłużnikowi nieprawomocne orzeczenie. W konsekwencji będzie mógł on bronić się poprzez wniesienie sprzeciwu od nakazu zapłaty.

Z codziennej praktyki

Zażalenie na postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności nie jest środkiem obrony dla dłużnika, który nie wniósł w terminie sprzeciwu od nakazu zapłaty, choć mógł to zrobić. Dłużnik nie może tłumaczyć się, że nie wiedział o przysługującym mu prawie do złożenia sprzeciwu od nakazu zapłaty lub że przeoczył termin wniesienia sprzeciwu.

Z codziennej praktyki

Wniesienie zażalenia na nadanie klauzuli wykonalności nie zatrzymuje działań egzekucyjnych. Aby wstrzymać prowadzoną przez komornika egzekucję, należy wraz z zażaleniem złożyć wniosek o wstrzymanie postępowania egzekucyjnego do czasu rozpoznania odwołania.

Uzyskanie przez wierzyciela tytułu wykonawczego otwiera mu drogę do odzyskania długu w toku postępowania egzekucyjnego prowadzonego przez komornika.

3.2.3. Postępowanie egzekucyjne

Egzekucja jest ostatnim etapem postępowania windykacyjnego. Jej celem jest odzyskanie długu w **drodze przymusu**, a zatem w wyniku zajęcia przez komornika składników majątku należących do dłużnika. Uczestnikami postępowania egzekucyjnego są dłużnik i wierzyciel, komornik zaś pełni funkcję organu egzekucyjnego – jest wykonawcą orzeczenia sądu. Prowadzenie postępowania egzekucyjnego generuje koszty, którymi w całości obciążany jest dłużnik.

²⁷ Samo wskazanie dłużnika, że nakaz zapłaty nie został mu skutecznie doręczony, jest niewystarczające. Dłużnik musi przedstawić stosowne dokumenty na potwierdzenie swoich słów. W przypadku wskazania nieprawidłowego adresu jako przyczyny nieskutecznego doręczenia korespondencji odpowiednim dowodem będzie np. zaświadczenie o zameldowaniu pod innym (prawidłowym) adresem.

Z codziennej praktyki

Egzekucja to ostateczność, której zarówno dłużnik, jak i wierzyciel chcieliby uniknąć. Na każdym etapie postępowania windykacyjnego, nawet w trakcie prowadzonej egzekucji, można podjąć próbę porozumienia się z wierzycielem i zawrzeć ugodę w zakresie dobrowolnej spłaty zadłużenia, dostosowaną do możliwości finansowych dłużnika.

Wniosek wierzyciela o wszczęcie postępowania egzekucyjnego

Wszczęcie postępowania egzekucyjnego przez komornika następuje na wniosek wierzyciela. W praktyce oznacza to, że wierzyciel samodzielnie decyduje, kiedy rozpocznie się egzekucja. Ograniczony jest jedynie sześcioletnim okresem przedawnienia²⁸. Zatem dłużnik ma jeszcze szansę na uniknięcie zajęcia majątku przez komornika i dodatkowych kosztów związanych z egzekucją, jeśli podejmie próbę zawarcia ugody z wierzycielem po wydaniu tytułu egzekucyjnego przez sąd.

Wniosek wierzyciela o wszczęcie postępowania egzekucyjnego zawiera m.in. informacje dotyczące dłużnika (dane identyfikujące oraz dane kontaktowe) oraz w zakresie długu podlegającego egzekucji. Wierzyciel wskazuje wybrane przez siebie sposób lub sposoby egzekucji. W praktyce wierzyciele wybierają zazwyczaj więcej niż jeden sposób egzekucji, np. jednoczesną egzekucję z wynagrodzenia za pracę, rachunku bankowego i ruchomości. Komornik związany jest wnioskiem wierzyciela i musi podjąć próbę przeprowadzenia egzekucji zgodnie z jego wola, jednakże stosuje sposób egzekucji najmniej uciążliwy dla dłużnika. Do wniosku wierzyciel dołącza tytuł wykonawczy.

Zawiadomienie dłużnika o wszczęciu postępowania egzekucyjnego

Komornik informuje dłużnika o rozpoczęciu egzekucji poprzez doręczenie mu **zawiadomienia o wszczęciu postępowania egzekucyjnego**. W zawiadomieniu wskazane są podstawa prowadzenia egzekucji, dane wierzyciela, sposoby egzekucji. Ponadto komornik poucza dłużnika w zakresie możliwości wniesienia zażalenia na postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności²⁹ i wraz z zawiadomieniem doręcza dłużnikowi odpis tytułu wykonawczego.

Komornik może żądać od dłużnika złożenia wykazu majątku wraz z oświadczeniem o jego prawdziwości i zupełności. Odmowa lub złożenie fałszywego oświadczenia mogą

²⁸ Więcej informacji na temat przedawnienia roszczeń można znaleźć w podrozdziale 3.3.

²⁹ Więcej informacji na temat zażalenia na postanowienie o nadaniu klauzuli wykonalności można znaleźć w podrozdziale 3.2.2.3.

skutkować nałożeniem na dłużnika grzywny. Ponadto dłużnik jest zobowiązany do poinformowania komornika w terminie siedmiu dni o każdorazowej zmianie miejsca pobytu przekraczającej miesiąc. Za niedopełnienie tego obowiązku również może zostać ukarany grzywną do 2 tys. zł.

3.2.3.1. Sposoby egzekucji

Zgodnie z obowiązującymi przepisami egzekucja może być prowadzona m.in. z wynagrodzenia za pracę, emerytury, renty, rachunku bankowego, ruchomości, nieruchomości, innych wierzytelności (np. zwrotu podatku wynikającego z rozliczenia rocznego PIT), praw majątkowych (np. akcji). W przypadku ruchomości, nieruchomości i praw majątkowych komornik nie tylko zajmuje składnik majątku, lecz także dokonuje jego sprzedaży na drodze licytacji publicznej. Poniżej omówiono wybrane sposoby egzekucji.

Egzekucja z wynagrodzenia za pracę

Zajęcie wynagrodzenia za pracę jest jednym z najczęściej stosowanych w praktyce sposobów prowadzenia egzekucji. Komornik zawiadamia pracodawcę dłużnika o prowadzonym postępowaniu egzekucyjnym oraz zobowiązuje go do zajęcia wynagrodzenia w granicach przewidzianych przepisami prawa i przekazywania potrąconej kwoty bezpośrednio wierzytelowi lub komornikowi.



W przypadku zatrudnienia na umowę o pracę, potrącenie z pensji może być dokonane do wysokości połowy wynagrodzenia w razie egzekucji należności innych niż alimenty (zajęcie wynagrodzenia w celu zaspokojenia świadczeń alimentacyjnych wynosi do trzech piątych pensji)³⁰, przy czym **kwotą wolną od potrąceń** jest kwota minimalnego wynagrodzenia za pracę po odliczeniu składek na ubezpieczenia społeczne, zaliczki na podatek dochodowy od osób fizycznych oraz wpłat dokonanych do PPK³¹ (ograniczenie nie dotyczy egzekucji w celu zaspokojenia świadczeń alimentacyjnych). W przypadku zatrudnienia w mniejszym wymiarze etatu, kwota wolna od potrąceń ulega proporcjonalnemu zmniejszeniu.

Z codziennej praktyki

W przypadku zatrudnienia dłużnika na podstawie umowy zlecenia, stanowiącej jedyne źródło utrzymania i stały, regularny, powtarzający się dochód, w zakresie zajęcia świadczenia uzyskiwanego z tego tytułu zastosowanie mają przepisy Kodeksu pracy³². Jeżeli zajęta zostanie cała kwota świadczenia z umowy, dłużnik powinien złożyć do komornika wnioski o ograniczenie egzekucji, jednocześnie wykazując, że uzyskiwane świadczenie na charakter cykliczny, zapewnia utrzymanie albo stanowi jedyne źródło dochodu dłużnika będącego osobą fizyczną. W przypadku gdy wynagrodzenie z tytułu umowy zlecenia stanowi dodatkowy dochód dłużnika, podlega ono zajęciu w całości.

Egzekucja ze świadczeń emerytalno-rentowych

W celu prowadzenia egzekucji z emerytury lub renty komornik informuje o tym właściwy organ realizujący świadczenie i zobowiązuje go do dokonywania potrąceń.

Potrącenia z emerytur i rent mogą być dokonywane w następujących granicach:

- świadczeń alimentacyjnych – do wysokości 60% świadczenia,
- należności związanych z odpłatnością za pobyt w domach pomocy społecznej, zakładach opiekuńczo-leczniczych lub zakładach pielęgnacyjno-opiekuńczych – do wysokości 50% świadczenia,
- innych należności – do wysokości 25% świadczenia.

30 Zgodnie z art. 87 Ustawy z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (tj. Dz. U. 2025, poz. 277).

31 Pracownicze Plany Kapitałowe

32 Zgodnie z art. 833 § 2¹ Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.). Do wszystkich świadczeń powtarzających się, których celem jest zapewnienie utrzymania, albo stanowiących jedyne źródło dochodu dłużnika będącego osobą fizyczną zastosowanie mają przepisy art. 87 i art. 87¹ Kodeksu pracy.

Kwota wolna od potrąceń ustalana jest kwotowo i podlega corocznej waloryzacji³³.

Egzekucja z rachunku bankowego

Komornik dokonuje egzekucji z rachunku bankowego dłużnika poprzez zawiadomienie banku lub SKOK-u, w którym dłużnik ma konto, o zajęciu środków do wysokości należności będącej przedmiotem egzekucji wraz z kosztami egzekucyjnymi. Zajęcie obejmuje zarówno środki aktualnie znajdujące się na rachunku, jak i przyszłe wpływy, jeśli kwota na rachunku nie pokrywa egzekwowanej należności. Jednocześnie komornik wzywa bank lub SKOK, aby nie dokonywał wypłat z rachunku bez jego zgody do wysokości zajętej wierzytelności. Jeśli dłużnik posiada więcej niż jeden rachunek, zajęcie może objąć je wszystkie, również te, które zostaną otwarte już po dokonaniu zajęcia³⁴.

Komornik zasięga informacji o posiadanych przez dłużnika rachunkach na różne sposoby – bezpośrednio od dłużnika lub od wierzyciela, poprzez system Ognivo czy Centralną informację o rachunkach³⁵.

Z codziennej praktyki

Na podstawie tytułu wykonawczego wystawionego przeciw dłużnikowi możliwe jest prowadzenie egzekucji z rachunku wspólnego dłużnika i jego małżonka. Współmałżonek może bronić się w drodze powództwa o zwolnienie od egzekucji. W przypadku rachunku wspólnego należącego do dłużnika i innej osoby (niewspółmałżonka) możliwe jest zajęcie środków finansowych, które się na nim znajdują, ale w granicach udziałów przypadających współwłaścicielom, przewidzianych w umowie rachunku. Jeśli umowa nie precyzuje, jakie udziały przypadają współwłaścicielom, zakłada się, że są one równe (w przypadku dwóch współwłaścicieli – po połowie)³⁶.

Środki zgromadzone na rachunkach są **wolne od zajęcia** do wysokości 75% wartości minimalnego wynagrodzenia za pracę. Jest to limit miesięczny. Jeśli dłużnik nie wykorzystywał go w całości, środki nie przechodzą na kolejny okres.

33 Zgodnie z art. 140-141 i art. 94 ust. 2 Ustawy z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (tj. Dz. U. 2024, poz. 1631)

34 Egzekucja z rachunku bankowego może dotyczyć różnego typu rachunków – rachunków oszczędnościowo-rozliczeniowych, rachunków oszczędnościowych i lokat.

35 System Ognivo i Centralna informacja o rachunkach prowadzone są przez Krajową Izbę Rozliczeniową. Więcej na ten temat można znaleźć na: <https://www.kir.pl/>, dostęp: 25.07.2025.

36 Zgodnie z art. 891¹ i art. 891² Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).

Egzekucja z rachunku nie obejmuje kwot pochodzących ze świadczeń wskazanych w części niniejszego rozdziału poświęconej **świadczeniom niepodlegającym egzekucji**. Może się jednak zdarzyć, że środki takie zostaną omyłkowo zajęte. Wówczas dłużnik powinien interweniować, informując komornika i bank/SKOK o pomyłce.

Egzekucja z ruchomości

Prowadzenie egzekucji z ruchomości polega na zajęciu i spieniężeniu przez komornika przedmiotów stanowiących własność dłużnika, np. samochodu, biżuterii, obrazów, sprzętu elektronicznego. W praktyce komornik zajmuje ruchomości, które przedstawiają jakąś wartość i w przypadku których widzi szansę na skuteczną sprzedaż. Zajęte ruchomości zostają zabezpieczone przez komornika i zazwyczaj pozostają w dozorze dłużnika (lub innej wskazanej osoby) do momentu sprzedaży. Dłużnik może korzystać z pozostawionej mu rzeczy, byleby nie straciła ona swojej wartości.

Z codziennej praktyki

Dłużnik, który usuwa, ukrywa, zbywa, darowuje, niszczy, rzeczywiście lub pozornie obciąża albo uszkadza składniki swojego majątku zajęte lub zagrożone zajęciem bądź usuwa znaki zajęcia w celu udaremnienia wykonania orzeczenia sądu, udaremnienia lub uszczuplenia zaspokojenia wierzyciela, zgodnie z Kodeksem karnym podlega karze pozbawienia wolności od trzech miesięcy do pięciu lat. Jeśli wyrządzona szkoda dotyczy wielu wierzycieli, kara pozbawienia wolności wynosi od sześciu miesięcy do ośmiu lat³⁷.

W trakcie czynności prowadzonych przez komornika spisywany jest protokół zajęcia, który zawiera listę zajętych przedmiotów wraz ich szacunkową wartością oraz adnotacją, kto jest właścicielem zajętej ruchomości.

Sprzedaży zajętych ruchomości komornik dokonuje **w drodze licytacji publicznej**. Obwieszczenie o licytacji zamieszczane jest w budynku sądu, na stronie internetowej Krajowej Rady Komorniczej, a w przypadku ruchomości, których oszacowana wartość przekracza 5 tys. zł, może dodatkowo zostać opublikowane w dzienniku poczytnym w danej miejscowości. Obwieszczenie zawiera informacje dotyczące terminu, miejsca, przedmiotu i warunków licytacji oraz w zakresie kwoty oszacowania i ceny wywołania (najniższa cena, za jaką można sprzedać licytowany przedmiot). Wskazuje również dni, w których zainteresowani mogą oglądać sprzedawany przedmiot. W ramach postępowania komornikowi wolno przeprowa-

37 Zgodnie z art. 300 § 2 i § 3 Ustawy z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (tj. Dz. U. 2025, poz. 383).

dzić dwie licytacje. Podczas pierwszej cena wywołania wynosi 75% oszacowanej wartości, w drugim terminie obniżana jest do połowy. Komornik może również sprzedać ruchomość z wolnej ręki, jeśli dłużnik wyraził na to zgodę i określił minimalną kwotę zbycia. Warunkiem sprzedaży w taki sposób jest także brak sprzeciwu ze strony wierzycieli.

Nie wszystkie ruchomości podlegają egzekucji w ramach prowadzonego postępowania egzekucyjnego. Pełną **listę ruchomości, których komornik nie może zająć**, zawiera art. 829 Kodeksu postępowania cywilnego. Do najważniejszych z nich należą: lodówka, pralka, odkurzacz, piekarnik lub kuchenka mikrofalowa, płyta grzewcza służąca podgrzewaniu i przygotowywaniu posiłków, łóżka, stół, krzesła (w liczbie odpowiadającej członkom gospodarstwa domowego), pościel, bielizna, ubranie codzienne, zapasy żywności i opału na miesiąc, narzędzia i inne przedmioty niezbędne do osobistej pracy zarobkowej dłużnika, przedmioty niezbędne do nauki, produkty lecznicze, przedmioty niezbędne ze względu na niepełnosprawność dłużnika lub członków jego rodziny.

Świadczenia niepodlegające egzekucji³⁸

W ramach prowadzonego postępowania egzekucyjnego komornik nie może dokonać zajęcia świadczeń takich jak: świadczenia alimentacyjne, świadczenia pieniężne wypłacane w przypadku bezskuteczności egzekucji alimentów, świadczenia rodzinne, dodatki rodzinne, pielęgnacyjne, porodowe, dla sierot zupełnych, zasiłki dla opiekunów, świadczenia z pomocy społecznej, świadczenia integracyjne, świadczenie wychowawcze, świadczenie dobry start, jednorazowe świadczenie, o którym mowa w art. 10 ustawy o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem”³⁹, dodatek osłonowy, o którym mowa w ustawie o dodatku osłonowym⁴⁰, dodatek węglowy, o którym mowa w ustawie o dodatku węglowym⁴¹, dodatek dla gospodarstw domowych z tytułu wykorzystywania niektórych źródeł ciepła i dodatek dla niektórych podmiotów niebędących gospodarstwami domowymi z tytułu wykorzystania niektórych źródeł ciepła, o których mowa w ustawie o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw⁴², dodatek elektryczny, o którym mowa w ustawie o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 roku oraz w 2024 roku w związku z sytuacją na rynku energii elektrycznej⁴³, refundacja podatku VAT, o której mowa w art. 18 ustawy o szczególnej ochro-

38 Zgodnie z art. 833 § 6, § 7, § 8 i § 9 Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).

39 Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (tj. Dz. U. 2024, poz. 1829).

40 Ustawa z dnia 17 grudnia 2021 r. o dodatku osłonowym (tj. Dz. U. 2024, poz. 953).

41 Ustawa z dnia 5 sierpnia 2022 r. o dodatku węglowym (tj. Dz. U. 2024, poz. 1207).

42 Ustawa z dnia 15 września 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw (tj. Dz. U. 2024, poz. 1509).

43 Ustawa z dnia 7 października 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 r. oraz w 2024 r. w związku z sytuacją na rynku energii elektrycznej (tj. Dz. U. 2024, poz. 1288).

nie niektórych odbiorców paliw gazowych w 2023 r. oraz w 2024 r. w związku z sytuacją na rynku gazu⁴⁴, bon energetyczny, o którym mowa w ustawie o bonie energetycznym oraz o zmianie niektórych ustaw w celu ograniczenia cen energii elektrycznej, gazu ziemnego i ciepła systemowego⁴⁵, świadczenie wspierające, o którym mowa w ustawie o świadczeniu wspierającym⁴⁶, świadczenie „aktywny rodzic”, o którym mowa w ustawie o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka – „Aktywny rodzic”⁴⁷ oraz świadczenia, dodatki i inne kwoty przyznane zgodnie z ustawą o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej⁴⁸, a także środki finansowe na utrzymanie lokalu mieszkalnego w budynku wielorodzinnym lub domu jednorodzinnym zgodnie z art. 83 ust. 2 i art. 84 pkt 1 wspomianej ustawy, w części przysługującej na umieszczone w rodzinie zastępczej lub rodzinnym domu dziecka dzieci i osoby, które osiągnęły pełnoletność przebywając w pieczy zastępczej. Ponadto egzekucji nie podlegają dodatki mieszkaniowe, wypłacane na podstawie ustawy o dodatkach mieszkaniowych⁴⁹, ani dodatki energetyczne, wypłacane na podstawie ustawy – Prawo energetyczne⁵⁰. Komornik nie może również dokonać zajęcia zapomóg udzielonych na podstawie ustawy o kasach zapomogowo-pożyczkowych⁵¹.

Z codziennej praktyki

Zasiłek dla bezrobotnych podlega egzekucji zgodnie z przepisami Kodeksu pracy⁵².

3.2.3.2. Zawieszenie, umorzenie i zakończenie postępowania egzekucyjnego

Postępowanie egzekucyjne może zostać **zawieszona**, czyli innymi słowy wstrzymana, na wniosek wierzyciela, dłużnika, z urzędu lub na mocy prawa. W praktyce najczęściej

44 Ustawa z dnia 15 grudnia 2022 r. o szczególnej ochronie niektórych odbiorców paliw gazowych w w 2023 r. oraz w 2024 r. w związku z sytuacją na rynku gazu (tj. Dz. U. 2025, poz. 204).

45 Ustawa z dnia 23 maja 2024 r. o bonie energetycznym oraz o zmianie niektórych ustaw w celu ograniczenia cen energii elektrycznej, gazu ziemnego i ciepła systemowego (tj. Dz. U. 2024, poz. 859).

46 Ustawa z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (tj. Dz. U. 2023, poz. 1429).

47 Ustawa z dnia 15 maja 2024 r. o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka – „Aktywny rodzic” (tj. Dz. U. 2024, poz. 858).

48 Świadczenia, dodatki i inne kwoty, o których mowa w art. 31 ust. 1, art. 80 ust. 1, art. 81, art. 83 ust. 1 i 4, art. 84 pkt 2 i 3 oraz art. 140 ust. 1 pkt 1 Ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (tj. Dz. U. 2025, poz. 49).

49 Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych (tj. Dz. U. 2023, poz. 1335).

50 Ustawa z dnia 10 kwietnia 1997 r. – Prawo energetyczne (tj. Dz. U. 2024, poz. 266).

51 Ustawa z dnia 11 sierpnia 2021 r. o kasach zapomogowo-pożyczkowych (Dz. U. 2021, poz. 1666 ze zm.).

52 Zgodnie z art. 833 § 11 Ustawy z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.) do zasiłków dla bezrobotnych, dodatków aktywizacyjnych oraz stypendiów wypłacanych na podstawie Ustawy z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia (tj. Dz. U. 2025, poz. 620), stosuje się przepisy art. 87 i art. 87¹ Kodeksu pracy.

dochodzi do zawieszenia postępowania z woli wierzyciela (np. w wyniku zawarcia przez niego ugody z dłużnikiem w zakresie dobrowolnej spłaty zadłużenia) lub na mocy prawa (np. w przypadku ogłoszenia upadłości konsumenckiej dłużnika).



Umorzenia postępowania egzekucyjnego nie można mylić z umorzeniem długu – to częsty błąd dłużników. Komornik zaprzestaje prowadzenia czynności egzekucyjnych, ale dług pozostaje i wierzyciel nadal może domagać się jego spłaty (np. ponownie złożyć do komornika wnioski o wszczęcie postępowania egzekucyjnego). Postępowanie egzekucyjne może zostać umorzone w całości lub w części. Komornik umarza (kończy) postępowanie najczęściej ze względu na bezskuteczność egzekucji, czyli w sytuacji, gdy zaspokojenie wierzyciela nie jest możliwe ze względu na brak majątku dłużnika. Umarzając postępowanie, komornik ustala wysokość kosztów egzekucji, obciążając nimi dłużnika.

Zakończenie postępowania następuje, gdy roszczenie zostanie wyegzekwowane w całości. Komornik wydaje stosowne postanowienie, doręcza je dłużnikowi i wierzycielowi oraz informuje o zakończeniu działań innych zainteresowanych, m.in. pracodawcę, organ rentowy, bank/SKOK.

3.2.3.3. Komornik sądowy

Komornik sądowy jest funkcjonariuszem publicznym pełniącym funkcję **organu egzekucyjnego** w postępowaniu egzekucyjnym. Wykonuje czynności egzekucyjne i zabezpieczające. Działa przy sądzie rejonowym, pod nadzorem prezesa sądu. Działalność komorniczą regulują przepisy ustawy o komornikach sądowych⁵³ i ustawy o kosztach

⁵³ Ustawa z dnia 22 marca 2018 r. o komornikach sądowych (tj. Dz. U. 2024, poz. 1458).

komorniczych⁵⁴. Wykaz zawierający dane komorników i adresy prowadzonych przez nich kancelarii opublikowany jest na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości oraz na stronach internetowych sądów rejonowych.

Uprawnienia komornika

Z związku z wykonywaniem czynności egzekucyjnych i zabezpieczających komornik uprawniony jest m.in. do:

- zajęcia majątku dłużnika – wynagrodzenia za pracę, renty, emerytury, środków na rachunku bankowym, ruchomości, nieruchomości;
- przymusowego wejścia do mieszkania/domu dłużnika;
- przeszukania pomieszczeń;
- wylegitymowania osób w celu ustalenia ich tożsamości;
- uzyskania informacji niezbędnych do prowadzenia egzekucji m.in. od: organów administracji publicznej, organów podatkowych, organów rentowych, banków, SKOK-ów, biur informacji gospodarczych, spółdzielni mieszkaniowych oraz innych instytucji i osób nieuczestniczących w postępowaniu;
- poinformowania pracodawcy dłużnika o prowadzonej egzekucji i zobowiązania go do zajęcia wynagrodzenia dłużnika;
- przeprowadzenia licytacji zajętych ruchomości i nieruchomości;
- skorzystania ze wsparcia policji, jeśli dłużnik uniemożliwia prowadzenie czynności, np. nie chce wpuścić komornika do mieszkania/domu;
- upomnienia, wydalenia osoby, która zachowuje się w sposób niewłaściwy lub utrudnia prowadzenie czynności, a w ostateczności nałożenia na nią grzywny.

Obowiązki komornika

Z perspektywy dłużnika do najistotniejszych obowiązków komornika należą:

- postępowanie zgodnie z przepisami prawa i zasadami etyki zawodowej;
- zachowanie w tajemnicy okoliczności sprawy;
- okazanie legitymacji, jeśli czynności wykonywane są poza kancelarią;
- dostosowanie dni i godzin przyjęć interesantów do miejscowych warunków⁵⁵.

⁵⁴ Ustawa z dnia 28 lutego 2018 r. o kosztach komorniczych (tj. Dz. U. 2024, poz. 377).

⁵⁵ Zgodnie z Ustawą z dnia 22 marca 2018 r. o komornikach sądowych (tj. Dz. U. 2024, poz. 1458).

Skarga na czynności komornika

Dłużnikowi przysługuje prawo do wniesienia **skargi na czynności komornika** lub na **zaniechanie przez niego dokonania czynności**. Skargę wnosi się za pośrednictwem komornika do sądu rejonowego, przy którym działa komornik, w terminie siedmiu dni od dokonania lub zaniechania dokonania przez komornika czynności⁵⁶. W ciągu trzech dni od otrzymania skargi komornik sporządza uzasadnienie skarżonej czynności albo wskazuje przyczyny jej zaniechania i przekazuje je wraz ze skargą dłużnika i aktami sprawy do sądu. Ten w terminie siedmiu dni, licząc od dnia wpływu dokumentów do sądu, rozpoznaje skargę. **Komornik może uwzględnić skargę dłużnika** i wtedy nie będzie ona rozpatrywana przez sąd.

Skarga powinna spełniać wymogi pisma procesowego: zawierać oznaczenie sądu, do którego jest kierowana, oznaczenia stron postępowania oraz komornika wraz z danymi adresowymi, sygnaturę akt komorniczych, tytuł pisma procesowego – *Skarga dłużnika na czynności komornika* – określenie zaskarżanej czynności (lub zaniechania wykonania czynności), żądanie dłużnika (wniosek o zmianę, uchylenie lub dokonanie czynności), uzasadnienie, w którym dłużnik opisuje, jaką czynność komornika skarży i z jakiego powodu, podpis skarżącego oraz listę załączników, jeśli dłużnik zamierza dołączyć do skargi dodatkowe dokumenty. Skarga może zostać sporządzona przez dłużnika samodzielnie lub wniesiona na formularzu urzędowym. Wymagane jest złożenie dokumentu w trzech egzemplarzach (jeden przeznaczony dla sądu oraz dwa odpisy – dla komornika i wierzyciela).

Skarga na czynności komornika podlega **opłacie w kwocie 50 zł**. Opłatę można uiścić w kasie sądu, który będzie rozpoznawał skargę, na rachunek bankowy sądu lub z wykorzystaniem znaczków skarbowych. Nieopłacenie skargi będzie skutkowało jej odrzuceniem przez sąd.

Z codziennej praktyki

Wniesienie skargi na czynności komornika nie wstrzymuje postępowania egzekucyjnego ani zaskarżanej czynności, chyba że sąd postanowi inaczej. Wnosząc skargę, dłużnik może jednocześnie złożyć wniosek o zawieszenie postępowania egzekucyjnego lub wstrzymanie czynności do czasu rozpoznania skargi przez sąd.

Przykładową skargę na czynności komornika można znaleźć na końcu rozdziału.

⁵⁶ Dłużnik wnosi skargę w terminie siedmiu dni od dnia dokonania czynności przez komornika, jeśli był przy czynności obecny lub został o terminie jej wykonania zawiadomiony, a w przypadku braku zawiadomienia – w ciągu siedmiu dni od dnia, w którym skarżący dowiedział się o dokonanej czynności. Skargę na zaniechanie przez komornika dokonania czynności wnosi się w terminie siedmiu dni od dnia, w którym dłużnik dowiedział się, że czynność miała zostać dokonana.



3.3. Przedawnienie roszczeń

Długi wynikające z niespłaconych kredytów, pożyczek czy nieopłaconych w terminie rachunków (np. za prąd, telefon, czynsz) **przedawniają się z upływem określonego czasu**. W praktyce oznacza to, że dłużnik nie jest zobowiązany do spłaty długu po okresie przedawnienia (chyba że zrzekł się korzystania z zarzutu przedawnienia) i wierzyciel zgodnie z prawem nie może się tego od konsumenta domagać. Jednakże dług nie ulega umorzeniu, nadal istnieje jako tzw. zobowiązanie naturalne. Bieg przedawnienia rozpoczyna się od dnia, w którym roszczenie stało się wymagalne, czyli po dacie, na którą przypadała spłata długu.

„Jeśli przepis szczegółowy nie stanowi inaczej, termin przedawnienia wynosi sześć lat, a dla roszczeń o świadczenia okresowe oraz roszczeń związanych z prowadzeniem działalności gospodarczej – trzy lata. Jednakże koniec terminu przedawnienia przypada na ostatni dzień roku kalendarzowego, chyba że termin przedawnienia jest krótszy niż dwa lata”⁵⁷.

Roszczenia stwierdzone prawomocnym orzeczeniem sądu przedawniają się po upływie sześciu lat⁵⁸. W praktyce oznacza to, że wierzyciel, który uzyska tytuł egzekucyjny, dysponuje sześcioletnim okresem na wszczęcie postępowania egzekucyjnego. Jeśli roszczenie obejmuje świadczenia okresowe, np. alimenty czy odsetki od należności głównej, roszczenie o świadczenie okresowe należne w przyszłości przedawnia się po upływie trzech lat.

Sąd, rozpoznając pozew o zapłatę, bada z urzędu⁵⁹, czy roszczenie nie uległo przedawnieniu. Jeśli tak jest, oddala powództwo. Przed zmianą przepisów w 2018 r. sąd nie był do tego uprawniony. To dłużnik musiał podnieść zarzut przedawnienia. Również komornik w momencie otrzymania wniosku wierzyciela o wszczęcie postępowania egzekucyjnego sprawdza, czy roszczenie objęte tytułem wykonawczym nie uległo przedawnieniu. Jeśli uległo, wierzyciel musi udokumentować, że doszło do przerwania biegu przedawnienia. W innym przypadku komornik odmówi wszczęcia egzekucji.

57 Art. 118 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).

58 Zgodnie z art. 125 § 1 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071) sześcioletni okres przedawnienia dotyczy roszczeń stwierdzonych prawomocnym orzeczeniem sądu lub innego organu powołanego do rozpoznawania spraw danego rodzaju, orzeczeniem sądu polubownego, ugodą zawartą przed sądem, sądem polubownym lub mediatorem (i zatwierdzoną przez sąd).

59 Sytuacja taka zachodzi w przypadku, gdy wierzycielem jest przedsiębiorca, a dłużnikiem – konsument.



Przerwanie biegu przedawnienia

Każde przerwanie biegu przedawnienia powoduje, że okres przedawnienia zaczyna się liczyć na nowo.

Bieg przedawnienia przerywa się przez:

- każdą czynność przed sądem bądź innym organem powołanym do rozpoznawania spraw lub egzekwowania roszczeń danego rodzaju albo przed sądem polubownym przedsięwziętą bezpośrednio w celu dochodzenia lub ustalenia albo zaspokojenia lub zabezpieczenia roszczenia – np. wszczęcie postępowania egzekucyjnego;
- uznanie roszczenia przez osobę, przeciwko której roszczenie przysługuje – np. zawarcie ugody z wierzycielem w zakresie spłaty długu, częściowa spłata długu⁶⁰.

⁶⁰ Zgodnie z art. 123 § 1 Ustawy z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).



3.4. Formy zabezpieczenia wierzytelności

W celu ograniczenia ryzyka związanego z ewentualną nierzetelnością płatniczą dłużnika wierzyciel może zabezpieczyć swoje interesy, zobowiązując osobę zadłużoną do ustanowienia odpowiedniego zabezpieczenia. Mogą to być zabezpieczenia pozwalające wierzycielowi na dochodzenie roszczenia poprzez zajęcie majątku dłużnika lub innej osoby, która to zabezpieczenie ustanowiła (**tzw. zabezpieczenia osobowe**, np. weksel, poręczenie, dobrowolne poddanie się egzekucji), lub poprzez zajęcie przedmiotu zabezpieczenia (**tzw. zabezpieczenia rzeczowe**, np. zastaw, hipoteka). Wybrane zabezpieczenia zostały omówione szerzej w rozdziale 2.

Dobrowolne poddanie się egzekucji

Jednym z mniej typowych sposobów zabezpieczenia wierzytelności jest **dobrowolne poddanie się egzekucji**. Polega ono na złożeniu przez dłużnika oświadczenia w formie aktu notarialnego o poddaniu się egzekucji w sytuacji, gdy zobowiązanie nie zostanie spłacone w terminie. W tym przypadku akt notarialny zastępuje orzeczenie sądu (stanowi tytuł egzekucyjny), co oznacza, że wierzyciel może wystąpić do komornika o wszczęcie egzekucji bez przeprowadzania postępowania sądowego. Musi jedynie uzyskać klauzulę wykonalności.



3.5. Przykładowe wzory pism

Wniosek dłużnika o zawarcie ugody z wierzycielem w zakresie spłaty zadłużenia

Anna Nowak
ul. Poziomkowa 1
00-001 Warszawa
tel. 500-100-200

Warszawa, 15 listopada 2025 r.

Odzyskiwanie długów SA
ul. Kredytowa 5
80-100 Gdańsk

Dotyczy umowy kredytu nr 000888555

Wniosek o zawarcie ugody i rozłożenie zadłużenia na raty

Zwracam się z prośbą o zawarcie ugody w zakresie spłaty zadłużenia wynikającego z umowy kredytu nr 000888555 zawartej z Bankiem Moneta SA z siedzibą w Poznaniu 20 lipca 2023 r. Moja obecna sytuacja finansowa nie pozwala mi na spłatę zobowiązania zgodnie z harmonogramem wynikającym z umowy.

Deklaruję możliwość dokonywania comiesięcznych spłat w wysokości 300,00 zł (słownie złotych: trzysta) począwszy od stycznia 2026 r.

Zmiana mojej sytuacji finansowej spowodowana jest utratą dodatkowego dochodu w wyniku znaczącego pogorszenia się stanu zdrowia. Pogłębiające się problemy z kręgosłupem są nieodwracalne, w związku z czym nie mogę ponownie podjąć pracy. Obecnie moim jedynym źródłem utrzymania jest emerytura w wysokości 2,5 tys. zł.

Mam ogromną nadzieję, że moja sytuacja spotka się z Państwa zrozumieniem i uda nam się dojść do porozumienia. Pragnę nadmienić, że moim celem nigdy nie było uniknięcie spłaty.

Z poważaniem
Anna Nowak

Załączniki:

1. Odcinek emerytury za listopad 2025 r.
2. Zaświadczenie lekarskie o stanie zdrowia z 5 listopada 2025 r.

Sprzeciw pozwanego od nakazu zapłaty wydanego w postępowaniu upominawczym

Bydgoszcz, 15 listopada 2025 r.

*Sąd Rejonowy w Bydgoszczy
I Wydział Cywilny
ul. Toruńska 64A, 85-023 Bydgoszcz*

Powód:

*Odzyskiwanie długów SA
ul. Kredytowa 5, 80-100 Gdańsk*

Pozwany:

*Adam Kwiatkowski
ul. Miodowa 1, 85-000 Bydgoszcz
PESEL: 12345678900*

Sygnatura akt: Nc 100/25/S

Wartość przedmiotu zaskarżenia: 8500 zł (słownie złotyech: osiem tysięcy pięćset)

Sprzeciw pozwanego od nakazu zapłaty wydanego w postępowaniu upominawczym

Działając w imieniu własnym, składam sprzeciw od nakazu zapłaty wydanego 25 października 2025 r. przez Sąd Rejonowy w Bydgoszczy, I Wydział Cywilny (sygn. akt: Nc 100/25/S), a doręzonego mi 10 listopada 2025 r., i wnoszę o:

- uchylenie nakazu zapłaty w całości,*
- oddalenie powództwa w całości,*
- przeprowadzenie rozprawy pod nieobecność pozwanego,*
- zasądzenie od powoda na rzecz pozwanego kosztów procesu według norm przepisanych.*

Uzasadnienie

10 listopada 2025 r. otrzymałem nakaz zapłaty w postępowaniu upominawczym wydany 25 października 2025 r. przez Sąd Rejonowy w Bydgoszczy, I Wydział Cywilny (sygn. akt: Nc 100/25/S). Zostałem zobowiązany do zapłaty stronie powodowej kwoty 8500 zł wraz

str 1.

z ustawowymi odsetkami za opóźnienie oraz zwrotu kosztów procesu w terminie dwóch tygodni od dnia doręczenia nakazu zapłaty lub wniesienia w tymże terminie sprzeciwu.

Powód twierdzi, że na podstawie zawartej przez mnie 5 stycznia 2025 r. umowy kredytu z Bankiem Moneta SA z siedzibą w Poznaniu powstała wierzytelność w kwocie 8500 zł, wyliczona na dzień sporządzenia pozwu. Potwierdzam fakt zawarcia umowy kredytu z Bankiem Moneta SA. 20 sierpnia 2025 r. dokonałem jednak spłaty całości kredytu wraz z należnymi odsetkami oraz kosztami windykacyjnymi, co zostało potwierdzone przez Bank Moneta SA na piśmie. Żądanie zapłaty jest więc bezzasadne. Mając na uwadze przedstawione okoliczności, wnoszę o uchylenie nakazu zapłaty i oddalenie powództwa w całości.

Adam Kwiatkowski

Załączniki:

- 1. Potwierdzenie przelewu z dnia 20 sierpnia 2025 r. tytułem spłaty kredytu.*
- 2. Pismo z dnia 1 września 2025 r. potwierdzające całkowitą spłatę kredytu (Bank Moneta SA).*

Skarga dłużnika na czynności komornika

Kraków, 7 października 2025 r.

Sąd Rejonowy
dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie
I Wydział Cywilny

Za pośrednictwem:

Komornik Sądowy
przy Sądzie Rejonowym dla Krakowa-
-Śródmieścia w Krakowie
Jan Kowalski
Kancelaria Komornicza
ul. Polna 1, 31-000 Kraków

Wierzyciel:

Odzyskiwanie Długów SA
ul. Kredytowa 5, 80-100 Gdańsk

Dłużnik:

Andrzej Nowak
ul. Kwiatowa 1, 30-000 Kraków
PESEL: 12345678900

Sygnatura akt komorniczych: Km 12345/25

Wartość egzekwowanej wierzytelności: 5.000,00 zł (słownie złotych: pięć tysięcy 00/100)

Skarga dłużnika na czynność komornika

Działając w imieniu własnym, zaskarżam czynność Komornika Sądowego Jana Kowalskiego, działającego przy Sądzie Rejonowym dla Krakowa-Śródmieścia w Krakowie, prowadzącego postępowanie egzekucyjne pod sygn. akt Km 12345/25, z wniosku wierzyciela Odzyskiwanie Długów SA., polegającą na zajęciu rachunku bankowego w zakresie środków nie podlegających egzekucji na mocy przepisów prawa i wnoszę o:

- uchylenie zaskarżonej czynności Komornika Sądowego,
- zawieszenie postępowania egzekucyjnego do czasu rozpatrzenia skargi.

str 1.

Uzasadnienie

Komornik Sądowy Jan Kowalski, działający przy Sądzie Rejonowym dla Krakowa-Śródmieścia dokonał zajęcia mojego rachunku bankowego, o czym zostałem poinformowany pismem z dnia 3 października 2025 r. Rachunek bankowy objęty egzekucją został wskazany przeze mnie jako właściwy do przelewu świadczenia wychowawczego 800+. W dniu 6 października 2025 r. na rachunku został zaksięgowany wpływ z tytułu świadczenia wychowawczego w kwocie 800,00 zł (słownie złotych: osiemset 00/100).

Zgodnie z art. 833 par. 6 Kodeksu postępowania cywilnego świadczenie wychowawcze nie podlega egzekucji. Nie ma zatem podstaw do dokonania przez Komornika Sądowego zajęcia rachunku bankowego w zakresie kwoty odpowiadającej wysokości świadczenia wychowawczego tj. 800,00 zł.

Mając na uwadze powyższe, czynność Komornika Sądowego powinna zostać uchylona.

Andrzej Nowak

Załączniki:

- 1. Potwierdzenie przelewu świadczenia wychowawczego w dn. 06.10.2025 r.*
- 2. Potwierdzenie wniesienia opłaty w kwocie 50,00 zł.*

Rozdział 4.

Upadłość konsumencka

Autorzy: Piotr Tokarczyk, Monika Marchalewska

Słowa kluczowe: *upadłość konsumencka, dłużnik, upadły, wierzyciel, syndyk, sąd, wniosek o ogłoszenie upadłości, plan spłaty wierzycieli.*



4.1. Wprowadzenie

Moduł dotyczący upadłości osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej (początkowo: upadłości konsumenckiej) jest ostatnim modułem Akademii Finansowej. Wynika to przede wszystkim z funkcji, jaką pełni upadłość konsumencka – powinna być ona rozwiązaniem ostatecznym, stosowanym wtedy, gdy spłata posiadanych zadłużeń przekracza możliwości osoby zadłużonej, a podjęte negocjacje z wierzycielami nie przynoszą efektów.

Osoba decydująca się na ogłoszenie upadłości powinna być świadoma, jakie wymagania musi spełnić, aby prawidłowo złożyć wniosek o ogłoszenie upadłości, jak zmieni się jej sytuacja w wyniku takiego postępowania oraz jak wygląda procedura upadłościowa.



4.1.1 Instytucja upadłości konsumenckiej w Polsce

Upadłość osoby fizycznej nieprowadzącej działalności gospodarczej jest uregulowana w ustawie Prawo upadłościowe¹. Tematowi temu poświęcony jest tytuł V – Postępowanie upadłościowe wobec osób fizycznych nieprowadzących działalności gospodarczej (art. 491(1)-491(24)), niemniej jednak w zakresie nieuregulowanym w tytule V mają zastosowanie pozostałe przepisy ustawy.

¹ Ustawa z dnia 28.02.2023 r. Prawo upadłościowe (tj. Dz. U. 2025, poz. 614).

4.1.2. Historia upadłości konsumenckiej w Polsce

Upadłość konsumencka została wprowadzona do polskiego porządku prawnego w 2009 r. Jednak do 2015 r., z uwagi na jej restrykcyjne warunki, była instytucją iluzoryczną. Rewolucyjny okazał się rok 2015, gdy pojawiły się pierwsze zmiany umożliwiające ogłoszenie upadłości znacznie większemu kręgowi osób zadłużonych. Ostatnie istotne modyfikacje wprowadzono na początku 2020 r. Otworzyły one drogę do ogłoszenia upadłości osobom, które były ograniczone przepisami z 2015 r.

4.1.3. Kto może ogłosić upadłość konsumencką

Upadłość konsumencką może ogłosić każda osoba fizyczna nieprowadząca działalności gospodarczej. Spółki oraz osoby prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą są zobowiązane do stosowania przepisów w zakresie upadłości przedsiębiorcy.

Osoba fizyczna, która prowadzi jednoosobową działalność gospodarczą i jest zainteresowana złożeniem wniosku o ogłoszenie upadłości konsumenckiej, najpierw musi dokonać formalnych zmian, tzn. zakończyć działalność gospodarczą. Faktyczne zaprzestanie prowadzenia działalności przez osoby fizyczne bądź jej zawieszenie nie jest wystarczające do ogłoszenia upadłości konsumenckiej.

Upadłość konsumencka może zostać zgłoszona niezależnie od wieku wnioskodawcy. W przypadku osób niepełnoletnich (które np. odziedziczyły dług) wniosek o ogłoszenie upadłości składa ich opiekun prawny.



4.1.4. Etapy postępowania upadłościowego

W procesie ogłaszania upadłości konsumenckiej można – upraszczając – wyróżnić kilka etapów:

1. Ogłoszenie upadłości przez sąd (w postanowieniu o ogłoszeniu upadłości sąd wyznacza syndyka).
2. Działania podejmowane przez syndyka:
 - ustalenie listy wierzycieli,
 - sporządzenie spisu inwentarza,
 - likwidacja majątku upadłego (jeśli upadły taki posiada),
 - przygotowanie propozycji planu spłaty wierzycieli.
3. Ustalenie planu spłaty przez sąd.
4. Po realizacji planu spłaty przez upadłego sąd wydaje postanowienie o stwierdzeniu wykonania planu spłaty wierzycieli i umorzeniu zobowiązań upadłego powstałych przed dniem ogłoszenia upadłości i niewykonanych w wyniku wykonania planu spłaty wierzycieli.

Na potrzeby niniejszej broszury zostanie dokonany podział na dwa główne etapy: pierwszy – przygotowanie wniosku o ogłoszenie upadłości i jej ogłoszenie; drugi – postępowanie po ogłoszeniu upadłości.

4.1.5. Cele upadłości konsumenckiej

Ogłoszenie upadłości konsumenckiej niesie ze sobą dwa równorzędne cele:

- Oddłużenie niewypłacalnego konsumenta – czyli umożliwienie mu nowego startu w życiu, co oznacza w praktyce umorzenie zobowiązań w całości lub w części.
- Zaspokojenie wierzycieli w możliwie jak najwyższym stopniu.

4.1.6. Przestanki do ogłoszenia upadłości

Zmiany prawa upadłościowego, które weszły w życie w marcu 2020 r., uchyliły przesłanki warunkujące ogłoszenie upadłości. W praktyce oznacza to, że każda osoba, która ma dług i nie jest w stanie go spłacać, może ogłosić upadłość konsumencką.



4.2. Wniosek o ogłoszenie upadłości

Od 1 grudnia 2021 r. sprawy upadłościowe prowadzone są tylko w formie elektronicznej i tylko w Krajowym Rejestrze Zadłużonych (KRZ). Jednak przepisy prawa upadłościowego wciąż dają konsumentom możliwość złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości w formie papierowej. Osoba zainteresowana złożeniem wniosku w takiej formie jest zobowiązana do uzupełnienia i złożenia odpowiedniego formularza.

Formularz jest dostępny na stronie internetowej Ministerstwa Sprawiedliwości:
<https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/formularze-konsumenci-od-24-marca-2020>.

Należy jednak pamiętać o tym, że przepisy umożliwiają jedynie złożenie samego wniosku w formie papierowej. Po ogłoszenie upadłości przez sąd każdy upadły musi korzystać z Krajowego Rejestru Zadłużonych i nie ma w tej kwestii żadnych zwolnień czy wyłączeń. Dotyczy to także osób, które nie mają internetu lub mają problemy z posługiwaniem się nim.



4.2.1. Jak przygotować się do wypełnienia wniosku o ogłoszenie upadłości?

Odpowiednie przygotowanie się do sporządzenia wniosku o ogłoszenie upadłości jest niejednokrotnie bardziej czasochłonne niż samo uzupełnienie formularza, niemniej jednak solidne skompletowanie niezbędnej dokumentacji umożliwia sprawniejsze uporać się z tym obowiązkiem.

Dokumenty niezbędne do przygotowania wniosku o ogłoszenie upadłości można podzielić na trzy grupy:

1. Dokumenty związane z zadłużeniem, np. umowy, wezwania do zapłaty, orzeczenia sądu.
2. Dokumenty związane z przyczyną popadnięcia w zadłużenie, np. historia choroby, potwierdzenie utraty miejsca pracy.
3. Dokumenty wskazujące na obecne wydatki oraz dochody, np. faktura za energię, abonament, pasek wynagrodzeń.

Ad 1: osoby decydujące się na ogłoszenie upadłości to w większości dłużnicy, którzy borykają się z zadłużeniem od wielu lat. Im dłuższa historia zadłużenia danej osoby, tym więcej korespondencji należy przeanalizować.

W praktyce zadłużenie, które nie jest regularnie spłacane, zostaje sprzedane na rzecz firmy, która zajmuje się skupem długów. Nierzadko zdarza się, że jedno zadłużenie sprzedawane jest kilkakrotnie kolejnym podmiotom. Może to nieść za sobą niemałe trudności w zakresie identyfikacji obecnego wierzyciela – tym bardziej że osoby zadłużone nie przechowują otrzymywanej korespondencji.

Zalecanym rozwiązaniem jest pobranie raportu Biura Informacji Kredytowej (BIK) w celu weryfikacji liczby zadłużeń oraz pierwotnych wierzycieli (banków, SKOK-ów i firm pożyczkowych). Wskazani wierzyciele są zobowiązani do zgłoszenia w BIK-u informacji o udzieleniu pożyczki oraz kredytu, a także o jego spłacie bądź sprzedaży zadłużenia na rzecz innych podmiotów.

Warto również zweryfikować informacje zamieszczone w BIK-u, kontaktując się z podmiotami wymienionymi w raporcie. Wierzyciele rzadko powiadamiają o sprzedaży zadłużenia, a tym samym o zmianie podmiotu uprawnionego do żądania spłaty należności. Jeżeli dłużnik dysponuje niepełną korespondencją z wierzycielem, jedynym sposobem pozostaje kontaktowanie się z podmiotami telefonicznie, mailowo lub listownie w celu ustalenia:

- czy w dalszym ciągu konkretny podmiot jest właścicielem długu,
- na rzecz jakiego podmiotu dokonano ewentualnej sprzedaży,
- jaka jest obecna kwota zadłużenia,
- kiedy zadłużenie stało się wymagalne.

Powyższe informacje są niezbędne w celu prawidłowego uzupełnienia wniosku o ogłoszenie upadłości, co zostanie omówione w dalszej części opracowania.

W celu uporządkowania dokumentów zalecane jest posegregowanie ich w następujący sposób:

- Dla każdego pojedynczego zadłużenia należy przygotować oddzielną koszulkę biurową.
- Dokumenty dotyczące jednego zadłużenia najlepiej ułożyć w koszulce zgodnie z datami – od umowy pożyczki/kredytu, przez wezwania do zapłaty, wypowiedzenie umowy pożyczki/kredytu, informację o zmianie wierzyciela, orzeczenie sądowe, po dokumenty związane z prowadzoną egzekucją.

Uporządkowanie dokumentów usprawni proces przygotowania wniosku o ogłoszenie upadłości.

Ad 2: przyczyny popadnięcia w zadłużenie są nierozzerwalnie związane z historią dłużnika. Najczęstszym powodem braku regulacji należności jest popadnięcie w spiralę zadłużenia, która jest efektem wcześniejszych zdarzeń życiowych. Pierwotną przyczynę popadnięcia w zadłużenie w zdecydowanej większości stanowią problemy zdrowotne, wypadek, utrata pracy lub śmierć członka rodziny. W zależności od sytuacji życiowej danej osoby dokumentami, jakie należy dołączyć do wniosku w celu potwierdzenia historii dłużnika, są: historia choroby, wypowiedzenie umowy o pracę, akt zgonu, wyrok rozwodowy.

Ad 3: ostatnia grupa dokumentów dotyczy aktualnej sytuacji finansowej osoby zadłużonej. Dokumenty te służą przede wszystkim zweryfikowaniu miesięcznych kosztów, jakie ponosi dłużnik na utrzymanie siebie i najbliższych, a także środków, jakimi dysponuje (pasek wynagrodzeń, umowa o pracę/dzieło, decyzja o przyznaniu zasiłku, waloryzacja emerytury).

Wskazane powyżej dokumenty stanowią pewne minimum służące do przygotowania prawidłowego wniosku o ogłoszenie upadłości. Sąd upadłościowy, orzekając upadłość konsumencką, skupia się na załączonej do wniosku dokumentacji.

Ważne w przypadku wniosków w formie papierowej

Puste rubryki we wniosku o ogłoszenie upadłości, niezawierające żadnej informacji, należy skreślić – tak jak w kolejnych punktach omawianego wniosku, np. „Aktualny i zupełny wykaz majątku z szacunkową wyceną” oraz „Informacje o czynnościach prawnych...”. Nieskreślenie rubryk będzie skutkowało wezwaniem z sądu do uzupełnienia braków formalnych.

4.2.2. Gdzie i jak składa się wniosek?

Wnioski o ogłoszenie upadłości konsumenckiej należy składać przez Krajowy Rejestr Zadłużonych, ale dopuszczalne jest składanie wniosków w wersji papierowej.

Jeżeli wniosek jest składany w wersji elektronicznej to należy wejść na stronę KRZ <https://prs.ms.gov.pl/krz> i wybrać portal użytkowników zarejestrowanych. W pierwszej kolejności należy założyć konto na tym portalu, a następnie się zalogować i z katalogu dokumentów wybrać upadłość konsumencką i wniosek dłużnika. Wniosek jest interaktywny i system sam nas prowadzi krok po kroku podczas jego wypełniania. Wniosek

w wersji papierowej o ogłoszenie upadłości wraz ze wszystkimi załącznikami oraz dowodem opłaty sądowej składa się w wydziale gospodarczym sądu rejonowego zgodnego z miejscem zamieszkania dłużnika. Obecnie tzw. sądów upadłościowych na terenie całej Polski jest ok. 30.

Wniosek należy złożyć w dwóch egzemplarzach. Jeden egzemplarz pozostaje w sądzie, a drugi jest przekazywany syndykowi wyznaczonemu do prowadzenia dalszego postępowania. Oba wnioski powinny być identyczne pod względem treści oraz załączników. Zalecane jest także przygotowanie trzeciego egzemplarza – dla dłużnika, aby miał on dostęp do dokumentu, który złożył w sądzie.

4.2.3. Uzupełnienie spisu wierzycieli

Niektóre elementy formularza wniosku o ogłoszenie upadłości mogą być bardzo problematyczne z powodu braku dostępu do wymaganych danych lub braku odpowiedniej dokumentacji.

Jedną z najtrudniejszych części wniosku jest spis wierzycieli, ponieważ należy przedstawić w nim precyzyjne informacje.

Poniżej przedstawiony jest wzór tabeli spisu wierzycieli wraz z propozycją prawidłowego uzupełnienia danych.

Tabela 4. Wzór tabeli spisu wierzycieli.

5. Spis wierzycieli				
Lp.	Imię i nazwisko/ nazwa wierzyciela	Adres wierzyciela	Wysokość wierzycelności	Termin zapłaty*
1.	Twój Bank SA	ul. Bankowa 25/10 00-000 Warszawa	25 350,00 zł	10.11.2020 r.
2.	Mix Pożyczka SA	ul. Pożyczkowa 5 00-000 Warszawa	7354,00 zł	10.10.2020 r.
3.	Energia sp. z o.o.	ul. Energetyczna 1 00-000 Warszawa	150,00 zł	15.07.2021 r.
4.	Nasz Dług NSFIZ (pierwotny wierzyciel: Dobry Bank SA)	ul. Funduszowa 3 00-000 Warszawa	3500,00 zł	8.09.2021 r.

Wskazówki:

1. Zawsze należy podać dane i adres aktualnego wierzyciela – tego, który jest właścicielem wierzytelności w momencie sporządzania wniosku przez dłużnika.
2. Jeżeli wierzyciel nie jest osobą fizyczną, to oprócz danych jego firmy w tabeli powinna znajdować się informacja, czy jest to spółka, spółdzielnia, fundusz itp. – tak jak w przykładzie.
3. Wysokość zadłużenia powinna być podana w możliwie najbardziej aktualnej kwocie, ze wskazaniem waluty.
4. Termin zapłaty należy określić datą dzienną.
5. W punkcie 4, w którym został wymieniony wierzyciel Nasz Dług NSFIZ, w nawiasie podano dodatkowo nazwę pierwotnego wierzyciela (podmiotu, który sprzedał dług kolejnej osobie). Wskazanie go nie jest wymogiem wniosku, jednakże niejednokrotnie przyczynia się do uporządkowania załączonej do formularza dokumentacji.
6. Termin zapłaty może być określony w umowie (np. termin spłaty raty kredytu, pożyczki). Jeżeli nie jest on oznaczony ani nie wynika z właściwości zobowiązania, świadczenie powinno zostać wypłacone niezwłocznie po wezwaniu do tego dłużnika (art. 455 Kodeksu cywilnego) – będzie to np. wezwanie do zapłaty zawarte w wypowiedzeniu umowy.

Tabela 5. Wzór tabeli spisu wierzytelności spornych.

6. Spis wierzytelności spornych					
Lp.	Imię i nazwisko/ nazwa wierzyciela	Adres wierzyciela	Wysokość wierzytelności	Termin zapłaty*	Zaznaczenie zakresu, w jakim dłużnik kwestionuje istnienie wierzytelności
1.	Twój Bank SA	ul. Bankowa 25/10 00-000 Warszawa	7000,00 zł	10.11.2020 r.	4000,00 zł

W tabeli „Spis wierzytelności spornych” zamieszczane są zadłużenia, z których wysokością dłużnik się nie zgadza. Najczęściej są to sytuacje, gdy wierzyciel żąda spłaty kredytu w kwocie np. 7000 zł, dłużnik zaś twierdzi, że pozostało mu do spłaty jedynie 3000 zł. Różnicą pomiędzy tabelą „Spis wierzycieli” a „Spis wierzytelności spornych” jest ostatnia kolumna, która wymaga wskazania zakresu kwestionowanej wierzytelności.

4.2.4. Pozostałe elementy formularza wymagające omówienia

Niektóre części wniosku mogą wydawać się niejasne dla osób, które nie mają doświadczenia w ich wypełnianiu. Poniżej zostaną omówione wybrane zagadnienia, które niejednokrotnie budzą wątpliwości dłużników starających się o ogłoszenie upadłości.

4.2.4.1 Wykaz majątku

Tabela 6. Wzór tabeli wykazu majątku.

4. Aktualny i zupełny wykaz majątku z szacunkową wyceną					
4.1. Składniki majątku					
Lp.	Opis składnika majątku	Informacja czy na danym składniku majątku ustanowiono zabezpieczenie	Data ustanowienia zabezpieczenia	Szacunkowa wycena składnika majątku	Miejsce, w którym znajduje się składnik majątku dłużnika
1.	Zegarek marki Casio			50,00 zł	ul. Mieszkaniowa 5/10 00-150 Warszawa
2.	Nieruchomość lokalkowa	Tak, hipoteka	12.04.2009 r.	150 000,00 zł	ul. Mieszkaniowa 5/10 00-150 Warszawa
3.	Urządzenia kuchenne			500,00 zł	ul. Mieszkaniowa 5/10 00-150 Warszawa

Majątek osoby, która ogłosiła upadłość, staje się masą upadłościową i służy zaspokojeniu wierzycieli (będzie to szerzej omawiane w dalszej części broszury). Dłużnik wycenia majątek zgodnie ze swoją wiedzą, nie ma obowiązku zasięgnięcia rady specjalistów takich jak biegły czy rzeczoznawca.

Zabezpieczenie majątku najczęściej stanowią nieruchomości, na których jest ustanowiona hipoteka. Inne możliwe formy zabezpieczenia to np. zastaw czy zastaw rejestrowy, jednakże są one bardzo rzadko spotykane.

4.2.4.2. Informacja o kosztach utrzymania

Kolejnym elementem formularza, który wymaga odpowiedniego przygotowania, jest spis kosztów ponoszonych w **ostatnich sześciu miesiącach przed złożeniem wniosku**.

Na miesięczne koszty składają się różnego rodzaju wydatki – związane z utrzymaniem domu, dojazdem do pracy, ubezpieczeniem czy wychowaniem dzieci.

W tabeli 7 zaprezentowano, w jaki sposób koszty mogą zostać przedstawione w formularzu.

Tabela 7. Wzór tabeli miesięcznych kosztów.

8. Informacje o kosztach poniesionych na utrzymanie dłużnika i osób pozostających na jego utrzymaniu w ostatnich sześciu miesiącach przed dniem złożenia wniosku			
Lp.	Rodzaj kosztów (np. czynsz, żywność, leki, konieczne świadczenia medyczne)	Wartość kosztów	Uwagi
1.	Miesięczny czynsz	450 zł	
2.	Bilet miesięczny	100 zł	
3.	Miesięczne korepetycje syna	200 zł	

4.2.4.3. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były nieruchomości, akcje lub udziały w spółkach

Kolejnym elementem wniosku, który może powodować trudności, jest punkt 9. Z perspektywy syndyka informacja o czynnościach prawnych dokonanych w ciągu 12 miesięcy poprzedzających złożenie wniosku ma o tyle istotne znaczenie, że czynności takie zostają pozbawione mocy prawnej (np. darowizna, użyczenie są anulowane i przedmiot wraca do dłużnika – a tym samym trafia do masy upadłościowej i zostaje spieniężony w celu spłaty wierzycieli).

Tabela 8. Wzór tabeli Informacji o czynnościach dotyczących nieruchomości i innych.

9. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były nieruchomości, akcje lub udziały w spółkach			
Lp.	Przedmiot czynności prawnej	Rodzaj czynności prawnej	Uwagi
1.	Nieruchomość lokalowa	Darowizna	
2.			

Ważne

Jeżeli takie czynności nie zostały dokonane, wszystkie puste rubryki należy przekreślić – jak w punkcie 2.

4.2.4.4. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były ruchomości, wierzytelności lub inne prawa, których wartość przekracza 10 000 zł

Informacja o czynnościach prawnych, których wartość przekracza 10 000 zł, ma identyczne znaczenie jak informacja o czynnościach prawnych, których przedmiotem są nieruchomości, akcje i udziały. Oddzielna rubryka poświęcona tym czynnościom służy zachowaniu porządku. Wartość ustala się, biorąc pod uwagę wszystkie czynności dotyczące tego samego prawa lub tej samej wierzytelności dokonane przez dłużnika w ostatnich 12 miesiącach przed złożeniem wniosku.

Tabela 9. Wzór tabeli Informacji o czynnościach dotyczących ruchomości i innych.

10. Informacje o czynnościach prawnych dokonanych przez dłużnika w ostatnich dwunastu miesiącach przed dniem złożenia wniosku, których przedmiotem były ruchomości, wierzytelności lub inne prawa, których wartość przekracza 10 000 zł			
Lp.	Przedmiot czynności prawnej	Rodzaj czynności prawnej	Uwagi
1.	Samochód	Sprzedaz pojazdu	Wartość: 15 000 zł
2.			

4.2.5. Co musi znaleźć się w uzasadnieniu wniosku?

Uzasadnienie to część formularza, w której dłużnik przedstawia swoją historię popadnięcia w zadłużenie. Sąd, do którego jest kierowany wniosek, nie posiada żadnej wiedzy o dłużniku poza tym, co znajduje się w dokumencie. Wniosek jest pismem rozpoczynającym postępowanie, dlatego powinien być zwięzły i logiczny oraz umożliwiać sądowi zrozumienie sytuacji, w jakiej znalazł się dłużnik.

Poza historią zadłużenia warto także powtórnie opisać długi, jakie ma osoba składająca wniosek, oraz jej miesięczne wydatki i dochody. Powielenie w uzasadnieniu informacji już znajdujących się we wniosku wynika z konstrukcji formularza. Jeżeli dłużnik chce załączyć dokumenty poświadczające zadłużenie, ponoszone koszty lub otrzymywane wynagrodzenie, musi wymienić je w uzasadnieniu, ponieważ dowody w sprawie mogą być przedstawiane wyłącznie w odniesieniu do okoliczności w nim wskazanych.

4.2.6. Postępowanie przed sądem

Postępowanie przed sądem rozpoczyna się od złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości. Jeżeli wniosek ma braki, np. dokumenty są niekompletne, brakuje podpisu lub nie wniesiono opłaty, sąd wzywa do ich uzupełnienia w terminie tygodnia od dnia doręczenia informacji o brakach.

Jeżeli wniosek jest kompletny, sąd bada go pod kątem merytorycznym i wydaje postanowienie o ogłoszeniu upadłości konsumenckiej wnioskodawcy. Postępowanie na tym etapie opiera się jedynie na dokumentach dołączonych do wniosku

Powoływanie biegłych oraz świadków nie jest praktykowane w tego typu postępowaniach.

Informacja o ogłoszeniu upadłości jest podawana do publicznej wiadomości w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”.

Maksymalna długość postępowania sądowego nie jest określona przepisami prawa. Sąd może wydać postanowienie o ogłoszeniu upadłości w ciągu miesiąca, trzech miesięcy lub roku od dostarczenia przez dłużnika prawidłowo sporządzonego wniosku.

Wskazówka

Jeżeli w terminie trzech miesięcy od złożenia wniosku nie przysłała z sądu żadna informacja, warto skontaktować się z biurem informacji sądu, do którego formularz został dostarczony.

4.2.7. Koszty postępowania

Koszt rozpoznania przez sąd wniosku o ogłoszenie upadłości wynosi 30 zł. Brak uiszczenia opłaty spowoduje zwrot formularza bez jego rozpatrzenia. Oznacza to, że dłużnik będzie miał możliwość ponownego złożenia wniosku pod warunkiem jego opłacenia.

Jeżeli dłużnik chciałby być reprezentowany w sądzie przez profesjonalnego pełnomocnika (radcę prawnego, adwokata) musi liczyć się z dodatkowymi kosztami.

W przypadku gdy dłużnik nie jest w stanie ponieść kosztów opłaty sądowej, istnieje możliwość złożenia wniosku o zwolnienie z kosztów sądowych.



4.3. Procedura związana z ogłoszeniem upadłości konsumenckiej



4.3.1. Wyznaczenie syndyka

Ogłoszenie upadłości otwiera nowy etap postępowania upadłościowego. Już w postanowieniu o ogłoszeniu upadłości zostaje wyznaczony z imienia i nazwiska syndyk, który jest zobowiązany do szeregu czynności. Syndyk za swoją pracę otrzymuje wynagrodzenie, które jest wypłacane dopiero po jego zatwierdzeniu przez sąd. Należy również wiedzieć, że wszystkie koszty poniesione przez syndyka obciążają upadłego.

Syndyk jest podmiotem posiadającym licencję doradcy restrukturyzacyjnego, a z tytułu wykonywanego zawodu jest zobowiązany do posiadania ubezpieczenia OC.

Obecne przepisy przewidują możliwość złożenia skargi na czynności syndyka lub zaniechanie przez niego czynności. Skargę wnosi się w terminie siedmiu dni od dnia dokonania czynności, jeśli upadły, wierzyciel lub osoba, której prawo zostało przez postępowanie syndyka naruszone albo zagrożone, była przy czynności obecna lub została o jej wykonywaniu zawiadomiona. W innych przypadkach – w terminie siedmiu dni od dnia powiadomienia o dokonaniu czynności upadłego, wierzyciela lub osoby, której prawo zostało przez czynność syndyka naruszone albo zagrożone. W razie braku zawiadomienia – w terminie siedmiu dni od dnia, w którym skarżący dowiedział się o dokonanej czynności. Skargę na zaniechanie przez syndyka czynności wnosi się w terminie siedmiu dni od dnia, w którym skarżący dowiedział się, że czynność miała zostać dokonana.



4.3.2. Czynności podejmowane przez syndyka

Do głównych obowiązkowych syndyka należą:

1. Uzyskanie z urzędu skarbowego informacji o stanie majątkowym dłużnika po ogłoszeniu przez sąd jego upadłości.

2. Powiadomienie o upadłości wszystkich wierzycieli upadłego oraz komorników, którzy prowadzą przeciwko niemu postępowania egzekucyjne.
3. Przyjęcie zgłoszenia wierzytelności przez wierzycieli. (Syndyk zajmuje emeryturę, rentę lub wynagrodzenie za pracę upadłego na czas od ogłoszenia upadłości aż do ustalenia planu spłaty wierzycieli. Wysokość zajęcia nie jest prawnie określona. W związku z tym syndyk najczęściej stosuje przepisy ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych oraz Kodeksu pracy w zakresie egzekucji prowadzonej przez komornika. Oznacza to, że maksymalne zajęcie dochodu przez syndyka jest równe maksymalnemu zajęciu przez komornika).
4. Likwidacja majątku upadłego (masy upadłościowej).
5. Przygotowanie projektu planu spłaty wierzycieli, który to plan jest następnie zatwierdzany przez sąd.

Na potrzeby niniejszej broszury zostaną szerzej omówione punkty 4 oraz 5, ponieważ mają one największe znaczenie z perspektywy upadłego.

4.3.2.1 Likwidacja majątku upadłego

Zgodnie z formularzem dłużnik jest zobowiązany do wskazania swojego majątku. Majątek wraz z chwilą ogłoszenia przez sąd upadłości dłużnika staje się masą upadłościową. Przedmioty znajdujące się w masie są sprzedawane przez syndyka, a środki pieniężne uzyskane ze sprzedaży mają pokryć koszty postępowania upadłościowego oraz zgłoszone wierzytelności.

Nie wszystkie przedmioty mogą zostać spieniężone przez syndyka. Zgodnie z prawem upadłościowym w zakresie wyłączenia mają zastosowanie przepisy postępowania egzekucyjnego – art. 829 i 830 Kodeksu postępowania cywilnego.

Dom lub mieszkanie, które zamieszkuje osoba upadła, także mogą zostać sprzedane w celu spłaty zadłużeń. W przypadku sprzedaży domu lub mieszkania osoba upadła ma prawo żądać wydzielenia kwoty odpowiadającej dwuletniemu kosztowi najmu lokalu. Rozwiązanie to ma zabezpieczyć dłużnika przed utratą miejsca zamieszkania.

Oprócz przedmiotów lub wierzytelności należących do upadłego ważną część masy upadłościowej stanowią wynagrodzenie oraz emerytura bądź renta. Syndyk podobnie jak komornik informuje pracodawcę lub organ rentowy o prowadzonym postępowaniu upadłościowym oraz wskazuje, że świadczenia te podlegają potrąceniu na jego rzecz zgodnie z przepisami Kodeksu pracy lub ustawy o emeryturach i rentach z Funduszu

Ubezpieczeń Społecznych (odpowiednio wynagrodzenie do najniższej krajowej, ¼ emerytury bądź renty).

Likwidacja majątku powinna zająć syndykowi sześć miesięcy, jednakże niektóre postępowania w tym zakresie mogą się znacznie przedłużyć, nawet do trzech lat. Upadły nie jest w stanie w sposób faktyczny wpłynąć na czas postępowania.

4.3.2.2 Procedura ustalenia planu spłaty wierzycieli

Ustalenie planu spłaty oraz jego realizacja to kolejne czynności postępowania upadłościowego, które następują dopiero po zakończeniu likwidacji majątku upadłego.

Plan spłaty jest dokumentem, który wskazuje, w jakiej kwocie oraz w jakim terminie upadły jest zobowiązany do uregulowania należności na rzecz wierzycieli.

Osobą odpowiedzialną za przygotowanie projektu planu spłaty jest syndyk, z kolei upadły jest zobowiązany do przedstawienia swojego stanowiska. W tej sytuacji powinien on wskazać, jakie są jego miesięczne wydatki oraz otrzymywane dochody. W dalszej kolejności syndyk przesyła sądowi swoją propozycję planu spłaty oraz uzasadnienie upadłego, aby sąd sporządził plan spłaty. Dopiero wydane przez sąd postanowienie o ustaleniu planu spłaty zobowiązuje upadłego do jego realizacji. Sąd nie jest związany stanowiskiem upadłego oraz wierzycieli w procesie opracowywania treści planu spłaty wierzycieli.

Ustalając plan, sąd bierze pod uwagę:

- możliwości zarobkowe upadłego,
- konieczność utrzymania upadłego i osób zależnych od niego oraz ich potrzeby mieszkaniowe,
- wysokość niezaspokojonych wierzytelności,
- stopień zaspokojenia wierzytelności w postępowaniu upadłościowym.

Powyżej wymienione przesłanki nakazują sądowi indywidualnie podchodzić do każdego upadłego, aby dostosować plan do jego możliwości finansowych i jednocześnie uwzględnić zaspokojenie wierzytelności.

4.3.3 Plan spłaty – szczegółowe wyjaśnienie

W postanowieniu o ustaleniu planu spłaty wierzycieli zamieszczane są następujące informacje:

- dane wierzycieli uczestniczących w planie spłaty;
- podział funduszy masy upadłości pomiędzy wierzycieli uczestniczących w planie spłaty, jeżeli w postępowaniu zgromadzono fundusze masy upadłości;
- informacja, czy upadły doprowadził do swojej niewypłacalności lub istotnie zwiększył jej stopień umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa;
- zakres i okres, nie dłuższy niż 36 miesięcy, w jakim upadły jest obowiązany spłacić długi, które w postępowaniu upadłościowym prowadzonym zgodnie z przepisami części pierwszej zostałyby uznane na liście wierzytelności, oraz część zobowiązań upadłego powstała przed dniem ogłoszenia upadłości, jaka zostanie umorzona po zrealizowaniu planu spłaty wierzycieli.

W przypadku ustalenia, że upadły doprowadził do swojej niewypłacalności lub istotnie zwiększył jej stopień umyślnie lub wskutek rażącego niedbalstwa, plan spłaty wierzycieli nie może zostać ustalony na okres krótszy niż 36 miesięcy ani dłuższy niż 84 miesiące.

W przypadku gdy w drodze realizacji planu spłaty wierzycieli dłużnik ureguluje co najmniej 70% zobowiązań objętych planem, które zostałyby uznane na liście wierzytelności, plan spłaty wierzycieli nie może zostać ustalony na okres dłuższy niż rok.

W przypadku gdy w drodze realizacji planu spłaty wierzycieli dłużnik spłaci co najmniej 50% zobowiązań nim objętych, plan spłaty wierzycieli nie może zostać ustalony na okres dłuższy niż dwa lata.

Ważne

Do okresów spłaty zalicza się czas od upływu sześciu miesięcy od dnia ogłoszenia upadłości do dnia ustalenia planu spłaty wierzycieli, chyba że dłużnik nie pokryłby w całości kosztów postępowania i zostałyby one tymczasowo poniesione przez Skarb Państwa. Do okresu spłaty nie zalicza się okresu warunkowego umorzenia zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli.

Jeżeli upadły nie może wywiązać się z obowiązków określonych w planie spłaty wierzycieli, sąd na jego wniosek, po wysłuchaniu wierzycieli, może zmienić plan – przedłużyć termin uregulowania należności o dalszy okres, nieprzekraczający 18 miesięcy.

W przypadku gdy brak możliwości wywiązania się z obowiązków określonych w planie spłaty wierzycieli ma charakter trwały i wynika z okoliczności niezależnych od upadłego, sąd na wniosek upadłego, po wysłuchaniu wierzycieli, może uchylić plan spłaty i umorzyć niewykonane zobowiązania upadłego.

W razie istotnej poprawy sytuacji majątkowej upadłego w okresie realizacji planu spłaty wierzycieli, wynikającej z innych przyczyn niż zwiększenie się wynagrodzenia za pracę lub dochodów uzyskiwanych z osobiście wykonywanej przez upadłego działalności zarobkowej, każdy z wierzycieli oraz upadły mogą wystąpić z wnioskiem o zmianę planu spłaty.

4.3.4 Odmowa ustalenia planu spłaty

W wyjątkowych okolicznościach sąd jest uprawniony do odmowy ustalenia planu spłaty. W takiej sytuacji postępowanie upadłościowe kończy się na etapie likwidacji majątku upadłego, z tym że zadłużenia, które nie zostały zaspokojone ze zlikwidowanego majątku, mogą być dalej egzekwowane na drodze postępowania egzekucyjnego.

Sąd wydaje postanowienie o odmowie ustalenia planu spłaty wierzycieli albo umorzenia zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli lub warunkowego umorzenia zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli, jeżeli:

- upadły doprowadził do swojej niewypłacalności lub istotnie zwiększył jej stopień w sposób celowy, w szczególności przez trwonienie części składowych majątku oraz celowe nieregulowanie zobowiązań;
- w okresie 10 lat przed dniem zgłoszenia wniosku o ogłoszenie upadłości prowadzono postępowanie upadłościowe dotyczące osoby zadłużonej, w ramach którego umorzono całość lub część jej zobowiązań, chyba że ustalenie planu spłaty wierzycieli bądź umorzenie zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli lub warunkowe umorzenie zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli jest uzasadnione względami słuszności albo względami humanitarnymi.

4.3.5. Coroczne sprawozdanie z realizacji planu spłaty

Wraz z ustaleniem planu spłaty kończy się działalność syndyka w postępowaniu upadłościowym. Od tego momentu odpowiedzialność za prawidłowe postępowanie spoczywa

na upadłym – jest on zobowiązany do realizacji planu spłaty (przelewania na rzecz wierzycieli ustalonych w planie kwot).

W celu kontroli działania upadłego nałożony został na niego obowiązek składania corocznego sprawozdania z realizacji planu spłaty. Odpowiedzialny jest za to wyłącznie upadły.

Sprawozdanie z realizacji planu spłaty wierzycieli powinno zawierać następujące informacje: osiągnięte przychody upadłego, spłacone kwoty oraz nabyte składniki majątkowe o wartości przekraczającej przeciętne miesięczne wynagrodzenie w sektorze przedsiębiorstw bez wypłat nagród z zysku za ostatni kwartał okresu sprawozdawczego.

Dodatkowo obowiązkowym elementem sprawozdania jest PIT za rok, za który sprawozdanie jest składane.

Sprawozdanie dostarcza się do sądu, w którym toczyło się postępowanie upadłościowe. Należy to zrobić do końca kwietnia następującego po roku, za który składane jest sprawozdanie – np. sprawozdanie z realizacji planu spłaty za rok 2025 upadły jest zobowiązany złożyć do 30 kwietnia 2026 r.

Brak przedłożenia planu spłaty niesie za sobą konsekwencje, w tym umorzenie postępowania upadłościowego.



4.3.6. Kiedy zobowiązania upadłego ulegają umorzeniu?

Umorzenie zadłużeń następuje dopiero po realizacji przez upadłego planu spłaty. Jeżeli po prawidłowej realizacji planu spłaty upadły nadal ma długi względem wierzycieli, to ulegają one umorzeniu. W prostszych słowach: oznacza to, że sąd kasuje obciążenia, które jeszcze nie zostały spłacone. Wierzyciele, którzy brali udział w postępowaniu upadłościowym, nie mają prawa wszczynać postępowań egzekucyjnych dotyczących długów, które zostały umorzone.

Umorzenie zobowiązań jest stanem, do którego dąży dłużnik od momentu złożenia wniosku o ogłoszenie upadłości. W zależności od toczącego się postępowania upadłościowego osiągnięcie tego celu może zająć od 1 roku do nawet 8–10 lat.

4.3.7. Umorzenie zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli

Regułą postępowania upadłościowego jest ustalenie planu spłaty wierzycieli, co ma doprowadzić do tego, by ci odzyskali chociaż część należnych im pieniędzy. Wyjątkowo sąd jest uprawniony do umorzenia zadłużeń upadłego bez ustalenia planu spłaty. W tej sytuacji postępowanie upadłościowe kończy się pozytywnym wynikiem dla upadłego znacznie wcześniej, ponieważ po likwidacji majątku sąd wydaje postanowienie o ustaleniu planu spłaty wierzycieli, opierając się jedynie na majątku spieniężonym podczas likwidacji. Kwoty, które nie zostały pokryte z zebranych środków, ulegają umorzeniu.

Umorzenie zobowiązań upadłego może nastąpić dopiero po przeanalizowaniu jego osobistej sytuacji – zweryfikowaniu, czy w oczywisty sposób wskazuje ona, że dłużnik pozostaje trwale niezdolny do regulowania jakichkolwiek należności w ramach planu spłaty wierzycieli. Najczęściej sąd będzie skłonny do umorzenia zobowiązań bez sporządzania planu spłaty, gdy upadły jest osobą starszą bez możliwości zarobkowych.

4.3.7.1. Warunkowe umorzenie zobowiązań

Warunkowe umorzenie zobowiązań jest nową instytucją w zakresie prawa upadłościowego (wprowadzoną w marcu 2020 r.). Stosowane jest ono w sytuacji, gdy niezdolność do dokonywania jakichkolwiek spłat w ramach planu spłaty wierzycieli wynikająca z osobistej sytuacji upadłego nie ma charakteru trwałego. Sąd umarza zobowiązania upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli pod warunkiem, że w terminie pięciu lat

od dnia uprawomocnienia się postanowienia o warunkowym umorzeniu zobowiązań upadłego bez ustalenia planu spłaty wierzycieli upadły ani żaden z wierzycieli nie złoży wniosku o ustalenie planu spłaty wierzycieli. W takim przypadku upadły jest zobowiązany do składania corocznego sprawozdania do sądu, w którym musi wykazywać swoje dochody za poprzedni rok oraz nabyte składniki majątku.

4.3.8. Zobowiązania upadłego nieulegające umorzeniu

Należy pamiętać o pewnej grupie zobowiązań, które pomimo realizacji planu spłaty przez upadłego nie podlegają umorzeniu – nawet po spełnieniu przez dłużnika wszystkich warunków i gdy postępowanie przebiegnie pozytywnie.

Należą do nich:

- zobowiązania o charakterze alimentacyjnym;
- zobowiązania wynikające z rent z tytułu odszkodowania za wywołanie choroby, niezdolności do pracy, kalectwa lub śmierci;
- zobowiązania do zapłaty orzeczonych przez sąd kar grzywny, a także do wykonania obowiązku naprawienia szkody oraz zadośćuczynienia za doznaną krzywdę;
- zobowiązania do zapłaty nawiązki lub świadczenia pieniężnego orzeczonych przez sąd jako środek karny lub środek związany z poddaniem sprawcy próbie, jak również zobowiązania do naprawienia szkody wynikającej z przestępstwa lub wykroczenia stwierdzonego prawomocnym orzeczeniem;
- zobowiązania, których upadły umyślnie nie ujawnił, jeżeli wierzyciel nie brał udziału w postępowaniu.

Jeżeli powyżej wymienione zadłużenia nie zostały spłacone w ramach planu spłaty, wierzyciele są uprawnieni do wszczęcia postępowania egzekucyjnego.

4.3.9. Konsekwencje ogłoszenia upadłości

Upadłość konsumencka niesie ze sobą wiele konsekwencji. Przed złożeniem wniosku należy je rozważyć, aby móc podjąć właściwą decyzję.

- Wraz z ogłoszeniem upadłości na czas jej trwania pomiędzy małżonkami następuje rozdzielnosc majątkowa.

- Jeżeli upadły wraz z małżonkiem posiadają nieruchomości, to zostaje ona sprzedana w całości. Małżonek może zgłosić syndykowi swoje roszczenie z tytułu spieniężenia jego części.
- Darowizna przekazana rok przed złożeniem wniosku jest traktowana jako niebyła.
- Umorzenie postępowania upadłościowego i umorzenie zobowiązań to dwie odmiennie czynności. Pierwsza polega na podjęciu decyzji o zakończeniu postępowania. Druga polega na umorzeniu zadłużeń, które pozostały upadłemu po realizacji planu spłaty.
- Jeżeli upadły w trakcie postępowania upadłościowego stanie się spadkobiercą, spadek otrzymany przez niego zostanie przeznaczony na spłatę wierzycieli bądź może spowodować zmianę planu spłaty na korzyść wierzycieli.
- Informacja o ogłoszeniu upadłości zostanie udostępniona publicznie w „Monitorze Sądowym i Gospodarczym”.

4.3.10. Mity upadłości konsumenckiej

1. Nie jest prawdą, że złożenie wniosku o ogłoszenie upadłości wstrzymuje lub umarza toczące się postępowania egzekucyjne. Umorzenie już trwających postępowań egzekucyjnych następuje dopiero po uprawomocnieniu się postanowienia o ogłoszeniu upadłości.
2. Nie jest prawdą, że ogłoszenie upadłości powoduje umorzenie długów. Umorzenie długów następuje dopiero po przejściu przez dłużnika pełnej procedury upadłościowej.

Rozdział 5.

Gdzie szukać pomocy?

Autorzy: Iwona Karmasz, Katarzyna Kotodziejczyk-Tokarczyk, Ewa Kruk, Magdalena Nastrabas, Piotr Tokarczyk, Monika Marchalewska

W Polsce działa wiele instytucji uprawnionych do podejmowania działań w zakresie zgłaszanych przez klientów nieprawidłowości w funkcjonowaniu podmiotów rynku finansowego. Poniżej przedstawiamy wykaz instytucji, w których można uzyskać wsparcie w obszarze tematyki niniejszej publikacji.

- **Grupa BIK** jest głównym źródłem informacji kredytowej i gospodarczej w Polsce, wspiera bezpieczeństwo instytucji finansowych i ich klientów. Współpracują z nią wszystkie banki w Polsce, większość firm pożyczkowych oraz instytucji pozabankowych. W skład Grupy BIK wchodzi Biuro Informacji Kredytowej S.A. i Biuro Informacji Gospodarczej InfoMonitor S.A. oraz Digital Fingerprints S.A.

Biuro Informacji Kredytowej SA gromadzi i udostępnia dane o historii kredytowej klientów banków, SKOK-ów i firm pożyczkowych, tj. z całego rynku kredytowego w Polsce. Jest to największy w kraju zbiór danych o klientach indywidualnych i przedsiębiorcach, także w obszarze pożyczek pozabankowych. Dzięki informacjom zgromadzonym w BIK proces przyznawania kredytu może być sprawniejszy zarówno dla instytucji finansowej, jak i dla klienta starającego się o kredyt.

Z Biurem Informacji Kredytowej SA możesz zadbać o swoje bezpieczeństwo finansowe, sprawdzić swoją historię kredytową i chronić się przed wyłudzeniami.

Dzięki pakietom BIK między innymi:

- » Otrzymasz Alerty BIK, które chronią Cię przed wyłudzeniami, poinformują, gdy Twoje dane wyciekną do darknetu;
- » Masz wgląd w podstawowe informacje o Twojej sytuacji w BIK: łatwo kontrolujesz postęp w spłacie swoich zobowiązań i widzisz jaka jest Twoja ocena punktowa;
- » Obliczysz swoje szanse na nowy kredyt na podstawie danych, z których korzystają banki.

Kontakt:

Zanim zadzwonisz lub napiszesz, zajrzyj do sekcji Pomoc. Znajdziesz odpowiedzi na najczęściej zadawane pytania.

<https://www.bik.pl/pomoc>

Wyślij wiadomość na adres: kontakt@bik.pl.

Zadzwoń: 22 348 44 44.

Napisz: Biuro Informacji Kredytowej SA, ul. Zygmunta Modzelewskiego 77a, 02-679 Warszawa.

Źródło: www.bik.pl

- **Biuro Informacji Gospodarczej InfoMonitor SA (BIG InfoMonitor)**, prowadzi Rejestr Dłużników i zgodnie z Ustawą o udostępnianiu informacji gospodarczych i wymianie danych gospodarczych przyjmuje, przechowuje i udostępnia informacje o przeterminowanym zadłużeniu osób i firm (informacje negatywne) oraz informacje o zobowiązaniach płaconych w terminie (informacje pozytywne).

Więcej informacji: www.big.pl

- **Komisja Nadzoru Finansowego (KNF)** – instytucja, która sprawuje nadzór nad sektorem bankowym, rynkiem kapitałowym, ubezpieczeniowym, emerytalnym, nadzór nad instytucjami płatniczymi i biurami usług płatniczych, instytucjami pieniądza elektronicznego, sektorem spółdzielczych kas oraz nad sektorem instytucji pożyczkowych.

Celem KNF jest zapewnienie prawidłowego funkcjonowania – stabilności, bezpieczeństwa – rynku finansowego oraz ochrony interesów jego uczestników¹.

Ważną informacją dla pożyczkobiorców i kredytobiorców jest lista ostrzeżeń publicznych znajdująca się na stronie internetowej KNF: https://www.knf.gov.pl/dla_konsumenta/ostrezenia_publiczne.

Na tej podstawie można zweryfikować podmioty rynku finansowego, których działalność budzi obawy i wątpliwości. Ponadto na liście znajdują się instytucje, wobec których złożono zawiadomienie o podejrzeniu popełnienia przestępstwa. Intencją KNF jest **ostrzeżenie konsumentów oraz innych uczestników rynku finansowego o nieuczciwych praktykach i działalności podmiotów zajmujących się finansami**².

Dane adresowe:

Urząd Komisji Nadzoru Finansowego

ul. Piękna 20

00-549 Warszawa

1 <https://www.knf.gov.pl>, dostęp: 8.09.2025.

2 Ustawa z dnia 21 lipca 2006 r. o nadzorze nad rynkiem finansowym (tj. Dz. U. 2025, poz. 640).

Infolinia UKNF

tel.: +48 (22) 262-58-00

e-mail: knf@knf.gov.pl

Strona internetowa

www.knf.gov.pl

■ **Punkty nieodpłatnej pomocy prawnej**

Z nieodpłatnej pomocy prawnej, świadczonej w około 1500 punktach w całej Polsce, zlokalizowanych w każdym powiecie, mogą skorzystać konsumenci, którzy nie dysponują środkami na odpłatne porady prawne, oraz przedsiębiorcy samozatrudnieni (osoby fizyczne prowadzące jednoosobową działalność gospodarczą). Pomoc może polegać na wyjaśnieniu obowiązujących przepisów, udzieleniu informacji w zakresie przysługujących praw i obowiązków, wskazaniu sposobu rozwiązania problemu prawnego, przygotowaniu projektu pisma, sporządzeniu wniosku o zwolnienie z kosztów sądowych lub wniosku o ustanowienie pełnomocnika z urzędu. Pomoc prawna świadczona w punktach nieodpłatnej pomocy prawnej jest zwolniona z opłat. Koszt udzielenia porady ponosi państwo.

Platforma do zapisów na porady oraz wyszukiwarka punktów nieodpłatnej pomocy prawnej znajduje się pod adresem <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>.

■ **Rzecznik Finansowy** wspiera klientów w sporach z podmiotami rynku finansowego w zakresie:

- » poradnictwa,
- » interwencji,
- » postępowania polubownego oraz postępowania sądowego.

Rzecznik może nie tylko pomagać klientom indywidualnym, lecz także podejmować działania obejmujące wiele osób, np.: wystąpić do sądu z pozwem o zaniechanie nieuczciwej praktyki rynkowej, złożyć w Sądzie Najwyższym skargę nadzwyczajną lub wnioski o uchwałę, jak interpretować rozbieżności w orzecznictwie, poinformować Komisję Nadzoru Finansowego i Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów o poważnym problemie i podjętych działaniach dotyczących wielu osób, a nawet wystąpić do ministerstw o zmiany systemowe.

Więcej informacji na temat telefonicznych dyżurów eksperckich w zależności od tematyki, formularz kontaktowy oraz informacje dotyczące statusu wniosków skierowanych do Rzecznika Finansowego można znaleźć na stronie: <https://rf.gov.pl/kontakt/>

Biuro Rzecznika Finansowego

ul. Nowogrodzka 47A

00-695 Warszawa

e-mail: biuro@rf.gov.pl

tel. +48 22 333-73-26 /27

- **Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów (UOKIK)** – Prezes Urzędu Ochrony Konkurencji i Konsumentów jest centralnym organem administracji rządowej odpowiedzialnym za kształtowanie i realizację polityki ochrony konkurencji i konsumentów w Polsce. Misją urzędu jest ochrona interesów konsumentów oraz wspieranie rozwoju konkurencji z poszanowaniem zasad otwartości i dialogu w relacjach z uczestnikami rynku.

Jeśli konsument potrzebuje pomocy w sprawach związanych np. z zakupami, usługami finansowymi, turystycznymi, służbą zdrowia, może skorzystać z wyszukiwarki instytucji konsumenckich, która jest dostępna na stronie internetowej UOKIK: <https://www.uokik.gov.pl/pomoc.php>.

W sprawach indywidualnych bezpłatną pomoc prawną konsumenci mogą uzyskać u miejskiego lub powiatowego rzecznika konsumentów. Ich adresy znajdują się na stronie internetowej UOKIK (patrz: rzecznik praw konsumenta).

Dane adresowe

Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów

plac Powstańców Warszawy 1

00-950 Warszawa

tel.: 22 55 60 800

e-mail: uokik@uokik.gov.pl

strona internetowa: www.uokik.gov.pl

- **Rzecznik Praw Konsumenta** – to instancja, która walczy o dobro konsumentów, chroniąc ich interesy w konflikcie z innymi podmiotami. Kompetencje rzecznika mają charakter doradczy i procesowy.

Rzecznik konsumentów pomaga bezpłatnie m.in.:

- » Udzielając bezpłatnych porad oraz informacji prawnej;

- » Przygotowując pisma reklamacyjne lub procesowe;
- » Wytaczając powództwa na rzecz konsumentów oraz za ich zgodą wstępując do toczącego się postępowania w sprawach o ochroną ich interesów;
- » Współdziałając z organami Inspekcji Handlowej bądź innymi organizacjami konsumenckimi.

Poradę w prostej sprawie uzyskasz telefonicznie lub przez e-formularz na stronie <https://poradydlakonsumentow.pl/>. Pomoc w bardziej złożonych sprawach możesz otrzymać od rzecznika konsumentów lub Inspekcji Handlowej. W sprawach transgranicznych lub branżowych – zgłoś się do specjalistycznych instytucji.

Wykaz danych teledresowych rzecznika najbliższego miejscu zamieszkania oraz instytucji udzielających pomocy konsumenckiej według zagadnienia, którego dotyczy problem, można znaleźć na <https://uokik.gov.pl/pomoc-dla-konsumentow> oraz <https://uokik.gov.pl/rzeczniczy-konsumentow>.

SPRAWDŹ, GDZIE ZNAJDZIESZ POMOC



INFOLINIA KONSUMENCKA

- sprawy proste – bez analizy dokumentów

801 440 220

222 66 76 76

opłata wg taryfy operatora
czynna pon-pt, 10:00-18:00

PORADY DLA KONSUMENTÓW

- sprawy proste oraz wymagające analizy dokumentów

www.poradydlakonsumentow.pl

INSPEKCJA HANDLOWA

Wojewódzkie inspektoraty udzielają porad konsumenckich i rozpatrują wnioski o polubowne rozwiązanie sporu lub rozstrzygnięcie sporu przez stały sąd polubowny

<https://uokik.gov.pl/kontakt-inspekcja-handlowa>

URZĄD OCHRONY KONKURENCJI I KONSUMENTÓW

- Sprawy naruszenia interesów konsumentów
- Klauzule niedozwolone
- Pomoc dla konsumenta

www.uokik.gov.pl

SPECJALISTYCZNE PORADY



UBEZPIECZENIA I FINANSE

Rzecznik Finansowy

+48 22 333 73 26-27

www.rf.gov.pl

TELEKOMUNIKACJA

Centrum Informacji Konsumentkiej przy UKE

+48 22 330 40 00

www.cik.uke.gov.pl



ENERGIA I PALIWA

Punkt Informacyjny do
Odbiorców Energii i Paliw Gazowych

22 244 26 36 drr@ure.gov.pl

www.ure.gov.pl

PODRÓŻE LOTNICZE

Rzecznik Praw Pasażerów

+48 22 520 72 00

www.ulc.gov.pl



PODRÓŻE KOLEJOWE

Urząd Transportu Kolejowego

+48 22 460 40 80 pasazer@utk.gov.pl

www.utk.gov.pl

ZAKUPY W UE, W NORWEGII I ISLANDII

Europejskie Centrum Konsumentkie

+48 22 55 60 600 ECCNET-PL@ec.europa.eu

www.konsument.gov.pl



Grafika 11. Pomoc i porady – adresy.

Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, Pomoc dla konsumentów <https://uokik.gov.pl/pomoc-dla-konsumentow>, dostęp:17.07.2025.

■ **Urząd Komunikacji Elektroniczej**

Do podstawowych zadań UKE należy analizowanie, regulowanie i kontrolowanie rynku telekomunikacyjnego i rynku pocztowego. Urząd prowadzi również działania edukacyjne skierowane do konsumentów, m.in. poprzez Centrum Informacji Konsumentckiej, gdzie można znaleźć wartościowe poradniki, wzory dokumentów i porady. UKE jest uprawniony do podejmowania interwencji w sprawach dotyczących rynku usług telekomunikacyjnych i pocztowych oraz zapewnia konsumentom pomoc poprzez polubowne rozwiązywanie sporów z usługodawcami.

Więcej informacji na temat interwencji (postępowań wyjaśniających) i pozasądowego rozwiązywania sporów można znaleźć na stronie Centrum Informacji Konsumentckiej (<https://cik.uke.gov.pl/>).

Urząd Komunikacji Elektroniczej

ul. Giełdowa 7/9
01-211 Warszawa
tel.: 22 33 04 000

- **Ośrodki Doradztwa Finansowego i Konsumentckiego (ODFIK)** – prowadzone przez Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej (SKEF) są punktami doradczymi specjalizującymi się w poradnictwie finansowo-prawnym i konsumentckim. Bogate doświadczenie w tym zakresie SKEF wykorzystuje prowadząc od wielu lat program przeciwdziałania niewypłacalności. Usługi świadczone przez Ośrodki skierowane są do szerokiego grona konsumentów usług finansowych. Szczególnym wsparciem objęte są osoby dotknięte zjawiskiem nadmiernego zadłużenia i niewypłacalności. Ośrodki realizują również misję edukacyjną, rozbudzając świadomość finansową i prawną klientów, zwiększając ich wiedzę i praktyczne umiejętności oraz aktywizując do podjęcia samodzielnych działań zmierzających do poprawy ich sytuacji. Klienci ośrodków mogą otrzymać bezpłatną pomoc w odzyskaniu kontroli na swoimi finansami oraz porady w zakresie przysługujących im praw. Klienci mogą korzystać z porad telefonicznych, mailowych, listowych lub odbyć osobiste spotkanie z doradcą.

Dane adresowe do ODFIK

- » **ODFIK Gdynia** – ul. Legionów 126, 81- 472 Gdynia, tel.: 58 624 98 74, e-mail: odfik-gdynia@skef.pl
- » **ODFIK Biała Podlaska** – ul. Francuska 136, 21-500 Biała Podlaska, tel.: 83 410 80 30, e-mail: odfik-bialapodlaska@skef.pl

Informacje na temat Ośrodków Doradztwa Finansowego i Konsumentckiego znajdują się na stronie: www.skef.pl oraz <https://www.skef.pl/pogotowie-dla-zadluzonych/jak-sie-z-nami-skontaktowac/>

Bibliografia

Wstęp

Źródła internetowe:

1. Raport InfoDług: Za kwotę zaległego zadłużenia Polaków można kupić ponad 150 tys. mieszkań, <https://media.big.pl/informacje-prasowe/848479/raport-infodlug-za-kwote-zaleglego-zadluzenia-polakow-mozna-kupic-ponad-150-tys-mieszkan>, dostęp: 11.07.2025 r.

Rozdział 1

Publikacje:

1. Kopertyńska M.W., Motywowanie pracowników. Teoria i praktyka, Warszawa 2009.
2. Kotowski W., Od oszczędzania do inwestowania we własny biznes, Gdynia 2014.
3. Maslow A., A Theory of Human Motivation, originally published in „Psychological Review” 1943, 50, s. 370–396.
4. Świecka B., Niewypłacalność gospodarstw domowych. Przyczyny, skutki, przeciwdziałanie, Warszawa 2009, s. 211–251.

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 2 grudnia 1999 r. o narodowym spisie powszechnym ludności i mieszkań w 2002 r. (Dz. U. 2000, poz. 1).

Źródła internetowe:

1. Analizy.pl, Finansowe DNA Polek i Polaków. Hierarchia zamożności i potrzeb finansowych, <https://www.analizy.pl/artykul-sponsorowany/26452/hierarchia-zamoznosci-i-potrzeb-finansowych>, dostęp: 18.12.2021.
2. Ideologia.pl, Potrzeby człowieka: piramida potrzeb Masłowa, teoria ERG, zastosowanie teorii potrzeb, <https://ideologia.pl/potrzeby-czlowieka>, dostęp 11.07.2025.

3. Niepełnosprawni.pl, <https://archiwum.niepelnosprawni.pl/ledge/x/1051617>, dostęp 11.07.2025.
4. OECD, OECD/INFE International Survey of Adult Financial Literacy Competencies, Paris 2016 [PDF], www.oecd.org/finance/OECD-INFE-International-Survey-of-Adult-Financial-Literacy-Competencies.pdf, dostęp: 5.01.2022.
5. Rośnij w Siłę, Jak myśleć lepiej o pieniądzach? Psychologia pieniędzy ponadczasowe lekcje o bogactwie, <https://rosnijwsile.pl/psychologia-pieniedzy-jak-myslec-lepiej-o-pieniadzach-ponadczasowe-lekcje-o-bogactwie/>, dostęp: 4.01.2022.
6. <https://www.easybudget.pl/budzet-domowy-aplikacja> Aplikacja do budżetu domowego - 9 sprawdzonych rozwiązań odczyt: 16.07.2025.
7. Teoria ERG, w: Encyklopedia zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Teoria_ERG, dostęp: 3.01.2022.
8. Finanse osobiste, w: Encyklopedia zarządzania, https://mfiles.pl/pl/index.php/Finanse_osobiste dostęp 11.07.2025.
9. Pojęcia stosowane w statystyce publicznej. Gospodarstwo domowe, <https://stat.gov.pl/metainformacje/slownik-pojec/pojecia-stosowane-w-statystyce-publicznej/103,pojecie.html>, dostęp: 13.01.2023.

Rozdział 2

Publikacje:

1. Głowacka M., Szkiela W., Koszyk S. i in., Życie w kredycie. Przewodnik nie tylko dla zadłużonych, Warszawa 2012.
2. Karmasz I., Tokarczyk P., Bezpieczna rodzina – bezpieczny senior, wyd. II, Gdynia 2019.
3. Kluzek M., Wiśniewska D., Waliszewski K., Finansomania. Podstawy wiedzy o finansach, Poznań 2021.

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).
2. Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).

3. Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.).
4. Ustawa z dnia 30 maja 2014 r. o prawach konsumenta (tj. Dz. U. 2024, poz. 1796 ze zm.).
5. Ustawa z dnia 21 lipca 2006 r. o nadzorze nad rynkiem finansowym (tj. Dz.U. 2025, poz. 640).
6. Ustawa z dnia 5 listopada 2009 r. o spółdzielczych kasach oszczędnościowo-kredytowych (tj. Dz. U. 2025, poz. 379).
7. Ustawa z dnia 12 maja 2011 r. o kredycie konsumenckim (tj. Dz. U. 2024, poz. 1497 ze zm.).
8. Ustawa z dnia 19 sierpnia 2011 r. o usługach płatniczych (tj. Dz. U. 2025, poz. 611).
9. Ustawa z dnia 6 października 2022 r. o zmianie ustaw w celu przeciwdziałania lichwie (Dz. U. 2022, poz. 2339 ze zm.).

Źródła internetowe:

1. Wiedza Finansowa Polaków w praktyce - raport Krajowego Rejestru Długów, kwiecień 2024 r., <https://krd.pl/centrum-prasowe/raporty/2024/wiedza-finansowa-polakow-w-praktyce>, dostęp: 11.07.2025.
2. Narodowy Bank Polski, informacja o kartach płatniczych. IV kwartał 2024 r., Warszawa 2025 [PDF], <https://nbp.pl/wp-content/uploads/2025/04/2024-Q4-inf-o-kartach-platniczych.pdf>, dostęp: 8.07.2025.
3. Narodowy Bank Polski, Rozwój Systemu finansowego w Polsce w 2023 r., Warszawa 2024 [PDF] https://nbp.pl/wp-content/uploads/2025/01/RozwojSystemuFinansowegoPolsce_2023n.pdf, dostęp: 27.08.2025.
4. Bankowy Fundusz Gwarancyjny, www.bfg.pl, dostęp: 23.12.2021.
5. BIK, www.bik.pl, dostęp: 23.12.2021.
6. BIK, Czym jest historia kredytowa?, <https://www.bik.pl/poradnik-bik/czym-je-st-historia-kredytowa>, dostęp: 20.12.2021.
7. <https://www.bankier.pl/smart/polecenie-zaplaty-i-zlecenie-stale-jak-dzialaja-i-czym-sie-roznia>, dostęp: 10.09.2025.

8. Rachunek płatniczy, w: Słownik ekonomiczny, <https://nbp.pl/edukacja/slownik/>, dostęp: 13.07.2025.
9. <https://www.gov.pl/web/premier/projekt-ustawy-o-kredycie-konsumenckim-oraz-o-zmianie-ustawy-o-prawach-konsumenta>, dostęp: 7.09.2025.
10. <https://www.knf.gov.pl>, data odczytu: 14.07.2025.
11. <https://www.blik.com/>, dostęp: 15.07.2025

Rozdział 3

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 25 lutego 1964 r. – Kodeks rodzinny i opiekuńczy (tj. Dz. U. 2023, poz. 2809).
2. Ustawa z dnia 23 kwietnia 1964 r. – Kodeks cywilny (tj. Dz. U. 2025, poz. 1071).
3. Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).
4. Ustawa z dnia 26 czerwca 1974 r. – Kodeks pracy (tj. Dz. U. 2025, poz. 277).
5. Ustawa z dnia 10 kwietnia 1997 r. – Prawo energetyczne (tj. Dz. U. 2024, poz. 266).
6. Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r. – Kodeks karny (tj. Dz. U. 2025, poz. 383).
7. Ustawa z dnia 29 sierpnia 1997 r. – Prawo bankowe (tj. Dz. U. 2024, poz. 1646 ze zm.).
8. Ustawa z dnia 17 grudnia 1998 r. o emeryturach i rentach z Funduszu Ubezpieczeń Społecznych (tj. Dz. U. 2024, poz. 1631).
9. Ustawa z dnia 21 czerwca 2001 r. o dodatkach mieszkaniowych (tj. Dz. U. 2023, poz. 1335).
10. Ustawa z dnia 27 maja 2004 r. o funduszach inwestycyjnych i zarządzaniu alternatywnymi funduszami inwestycyjnymi (tj. Dz. U. 2024, poz. 1034).
11. Ustawa z dnia 9 kwietnia 2010 r. o udostępnianiu informacji gospodarczych i wymianie danych gospodarczych (tj. Dz. U. 2025, poz. 85).
12. Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (tj. Dz. U. 2025, poz. 49).

13. Ustawa z dnia 4 listopada 2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin „Za życiem” (tj. Dz. U. 2024, poz. 1829).
14. Ustawa z dnia 28 lutego 2018 r. o kosztach komorniczych (tj. Dz. U. 2024, poz. 377).
15. Ustawa z dnia 22 marca 2018 r. o komornikach sądowych (tj. Dz. U. 2024, poz. 1458).
16. Ustawa z dnia 11 sierpnia 2021 r. o kasach zapomogowo-pożyczkowych (tj. Dz. U. 2021, poz. 1666 ze zm.).
17. Ustawa z dnia 17 grudnia 2021 r. o dodatku osłonowym (tj. Dz. U. 2024, poz. 953).
18. Ustawa z dnia 5 sierpnia 2022 r. o dodatku węglowym (tj. Dz. U. 2024, poz. 1207).
19. Ustawa z dnia 15 września 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach w zakresie niektórych źródeł ciepła w związku z sytuacją na rynku paliw (tj. Dz. U. 2024, poz. 1509).
20. Ustawa z dnia 7 października 2022 r. o szczególnych rozwiązaniach służących ochronie odbiorców energii elektrycznej w 2023 roku oraz w 2024 roku w związku z sytuacją na rynku energii elektrycznej (tj. Dz. U. 2024, poz. 1288).
21. Ustawa z dnia 15 grudnia 2022 r. o szczególnej ochronie niektórych odbiorców paliw gazowych w 2023 r. oraz w 2024 r. w związku z sytuacją na rynku gazu (tj. Dz. U. 2025, poz. 204).
22. Ustawa z dnia 7 lipca 2023 r. o świadczeniu wspierającym (tj. Dz. U. 2023, poz. 1429).
23. Ustawa z dnia 15 maja 2024 r. o wspieraniu rodziców w aktywności zawodowej oraz w wychowaniu dziecka – „Aktywny rodzic” (tj. Dz. U. 2024, poz. 858).
24. Ustawa z dnia 23 maja 2024 r. o bonie energetycznym oraz o zmianie niektórych ustaw w celu ograniczenia cen energii elektrycznej, gazu ziemnego i ciepła systemowego (tj. Dz. U. 2024, poz. 859).
25. Ustawa z dnia 20 marca 2025 r. o rynku pracy i służbach zatrudnienia (tj. Dz. U. 2025, poz. 620).

Źródła internetowe:

1. Elektroniczne Postępowanie Upominawcze, <https://www.e-sad.gov.pl>, dostęp: 25.07.2025.
2. Fundacja Rozwoju Rynku Finansowego, Postępowanie windykacyjne krok po kroku, <https://frf.pl/postepowanie-windykacyjne-krok-po-kroku/>, dostęp: 23.12.2021.

3. KIR, <https://www.kir.pl/>, dostęp: 25.07.2025.
4. Pomianowski R., Zadłużenie a zdrowie psychiczne, <http://programwsparcia.com/zadluzenie-uzaleznienie-zdrowie-psychiczne/>, dostęp: 13.11.2021.
5. Raport InfoDług: Za kwotę zaległego zadłużenia Polaków można kupić ponad 150 tys. mieszkań, <https://media.big.pl/informacje-prasowe/848479/raport-infodlug-za-kwote-zaleglego-zadluzenia-polakow-mozna-kupic-ponad-150-tys-mieszkan>, dostęp: 25.07.2025.
6. Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej, Poradnik spadkowy dla spadkodawcy i spadkobiercy [PDF], <https://skef.pl/wp-content/uploads/2025/06/poradnik-spadkowy.pdf>, dostęp: 25.07.2025.

Rozdział 4

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 17 listopada 1964 r. – Kodeks postępowania cywilnego (tj. Dz. U. 2024, poz. 1568 ze zm.).
2. Ustawa z dnia 28 lutego 2003 r. – Prawo upadłościowe (tj. Dz. U. 2025, poz. 614).

Źródła internetowe:

1. Ministerstwo Sprawiedliwości, *Upadłość konsumencka i układ konsumencki – praktyczny poradnik dłużnika*, <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/upadlosc-konsumencka-i-uklad-konsumencki—praktyczny-poradnik-dluznika>, dostęp: 14.12.2021.
2. Ministerstwo Sprawiedliwości, *Poradnik i formularze dotyczące upadłości konsumenckiej – „konsumenci”* (do stosowania od 24 marca 2020 r.) <https://www.gov.pl/web/sprawiedliwosc/formularze-konsumenci-od-24-marca-2020>, dostęp 19.08.2025.
3. Krajowy Rejestr Zadłużonych, <https://prs.ms.gov.pl/krz>, dostęp 19.08.2025.

Rozdział 5

Źródła prawne:

1. Ustawa z dnia 21 lipca 2006 r. o nadzorze nad rynkiem finansowym (tj. Dz. U. 2025 poz. 640).

Źródła internetowe:

1. BIK, www.bik.pl, dostęp: 23.12.2021.
2. Centrum Informacji Konsumenckiej, <https://cik.uke.gov.pl/>, dostęp: 23.12.2021.
3. Gov.pl, Nieodpłatna pomoc prawna, <https://www.gov.pl/web/nieodplatna-pomoc/npp>, dostęp: 25.07.2025.
4. Rzecznik Finansowy <https://rf.gov.pl/>
5. Komisja Nadzoru Finansowego, www.knf.gov.pl, dostęp: 8.09.2025.
6. Ministerstwo Sprawiedliwości, *Zapisy na porady*, <https://zapisy-np.ms.gov.pl/>, dostęp: 25.07.2025.
7. Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej, www.skef.pl, dostęp: 25.07.2025.
8. Stowarzyszenie Krzewienia Edukacji Finansowej, *Jak się z nami skontaktować?*, <https://www.skef.pl/pogotowie-dla-zadluzonych/jak-sie-z-nami-skontaktowac/>, dostęp: 25.07.2025.
9. Urząd Komunikacji Elektronicznej, <https://www.uke.gov.pl/>, dostęp: 25.07.2025.
10. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, www.uokik.gov.pl, dostęp: 17.07.2025.
11. Urząd Ochrony Konkurencji i Konsumentów, *Pomoc dla konsumentów*, https://www.uokik.gov.pl/sprawy_indywidualne.php, dostęp: 17.07.2025.

Spis grafik i tabel

Grafiki:

- Grafika 1.** Modele zarządzania finansami osobistymi w gospodarstwie domowym. (str. 27)
- Grafika 2.** Piramida potrzeb Masłowa. (str. 29)
- Grafika 3.** Piramida motywacji Claytona Alderfera. (str. 30)
- Grafika 4.** Etapy planowania finansowego. (str. 32)
- Grafika 5.** Metoda planowania SMART. (str. 35)

- Grafika 6.** Schemat tworzenia budżetu domowego. (str. 37)
- Grafika 7.** Korzyści z zarządzania finansami gospodarstwa domowego. (str. 44)
- Grafika 8.** Jak zbudowana jest karta płatnicza. (str. 56)
- Grafika 9.** Cykl rozliczeniowy karty kredytowej na przykładzie 54-dniowego okresu bezodsetkowego. (str. 59)
- Grafika 10.** Co składa się na ratę kredytu? (str. 71)
- Grafika 11.** Pomoc i porady – adresy. (str. 141-142)

Tabele:

- Tabela 1.** Przykładowy arkusz budżetu domowego. (str. 40)
- Tabela 2.** Korzyści i zagrożenia z posiadania konta internetowego. (str. 54)
- Tabela 3.** Porównanie kredytu i pożyczki. (str. 66)
- Tabela 4.** Wzór tabeli spisu wierzycieli. (str. 122)
- Tabela 5.** Wzór tabeli spisu wierzytelności spornych. (str. 123)
- Tabela 6.** Wzór tabeli wykazu majątku. (str. 124)
- Tabela 7.** Wzór tabeli miesięcznych kosztów. (str. 125)
- Tabela 8.** Wzór tabeli Informacji o czynnościach dotyczących nieruchomości i innych. (str. 125)
- Tabela 9.** Wzór tabeli Informacji o czynnościach dotyczących ruchomości i innych. (str. 126)

