



Insolvence – Vaše cesta k novému začátku

Průvodce pro dlužníka krok za krokem: Jak legálně zastavit exekutory a zbavit se dluhů. Tento e-book je určen všem, kteří se ocitli v dluhové tísní a hledají srozumitelný, praktický a právně podložený návod, jak získat zpět kontrolu nad svým finančním životem.

PRAKTICKÝ PRŮVODCE

KROK ZA KROKEM

PRÁVNÍ INFORMACE

Obsah e-booku

Tento průvodce vás provede celým procesem insolvence – od pochopení základních pojmů až po úspěšné ukončení oddlužení. Níže najdete přehled všech kapitol, které vás čekají.

01

Úvod a motivace

Proč tento e-book vznikl, příběh dlužníka a co vám přinese

03

Výhody a nevýhody

Kompletní přehled pro informované rozhodnutí

05

Proces krok za krokem

Od přípravy návrhu až po odpuštění dluhů

07

Váš akční plán

Konkrétní kroky, které podniknout ihned

02

Co je insolvence

Definice, cíl, role soudu, správce a insolvenční rejstřík

04

Podmínky pro oddlužení

Kdo může podat návrh a co musí splnit

06

Na co si dát pozor

Podvody, falešní poradci a jak se chránit

08


Závěr a přílohy

Checklisty, šablony a adresář bezplatných poraden

Úvod: Proč tento e-book vznikl

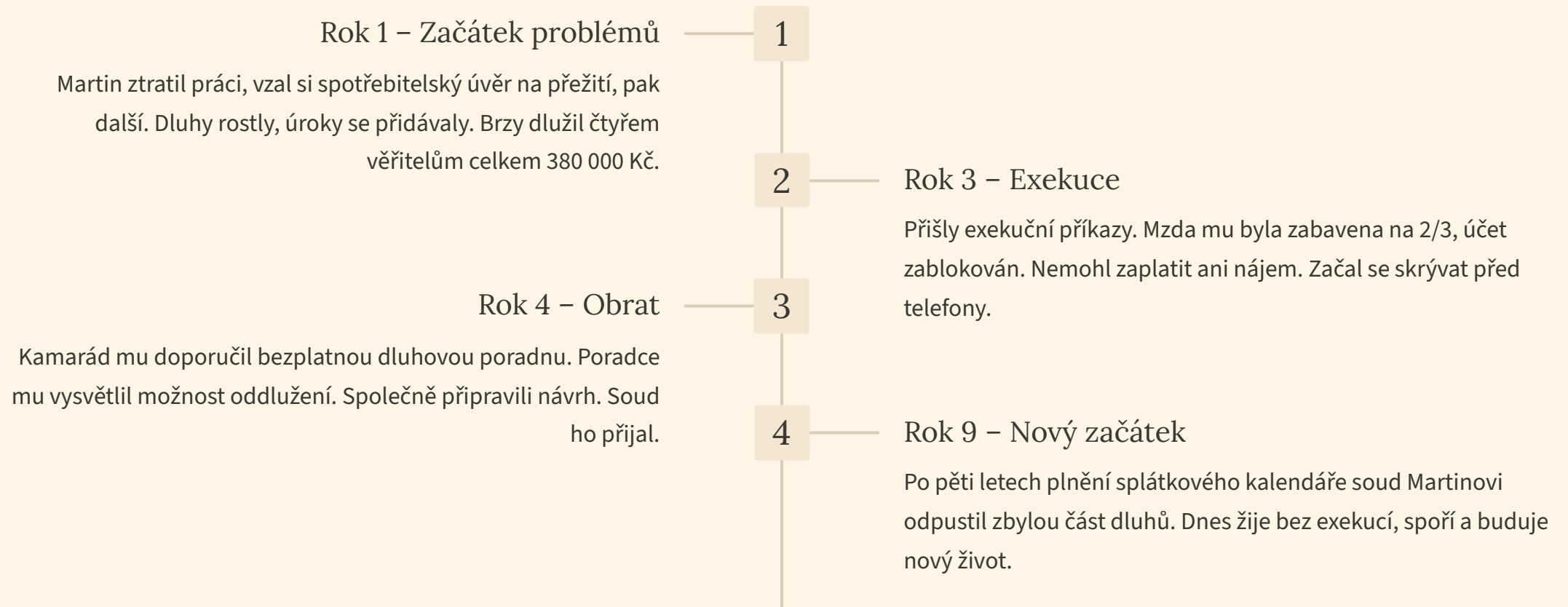
Každý rok se tisíce lidí v České republice ocitají v situaci, kdy jejich dluhy přerostou jejich možnosti. Výzvy k platbě se hromadí, telefony znějí z ranních hodin, exekutoři klepe na dveře a pocit bezmoci se stává každodenní realitou. Přesně pro tyto lidi tento e-book vznikl.

Cílem není poskytnout náhražku za odborné právní poradenství – to vždy zůstane nepostradatelné. Cílem je dát vám do rukou srozumitelný a praktický nástroj, který vám pomůže pochopit, co insolvence znamená, jak funguje a jaké kroky musíte podniknout, abyste mohli začít znovu. Informace jsou vaší první zbraní v boji za finanční svobodu.

 **Důležité upozornění:** Tento e-book poskytuje obecné informace a vzdělávací obsah. Nenahrazuje individuální právní poradenství. Pro podání návrhu na oddlužení vždy vyhledejte akreditovanou osobu nebo advokáta.

Příběh Martina: Cesta z dluhové pasti

(Ilustrativní příběh na základě typických zkušeností dlužníků – jména a detaily jsou anonymizovány.)



Martinův příběh není výjimečný. Každý rok procházejí insolvenčí tisíce lidí a úspěšně ji dokončují. Klíčem je správná informace ve správný čas – a odvaha udělat první krok.

Co vám tento e-book přinese



Srozumitelné vysvětlení

Složité právní pojmy přeloženy do běžného jazyka, který pochopí každý – bez právního vzdělání.



Praktické nástroje

Checklisty, šablony dokumentů a přehledné návody, které můžete ihned použít ve svém konkrétním případě.



Ochrana před podvody

Jasná varování před nekalými praktikami komerčních agentur a návod, jak rozpoznat falešné poradce.



Jasný akční plán

Konkrétní kroky seřazené v logickém pořadí, abyste věděli přesně, co dělat dnes, zítra a v příštích týdnech.

Co je insolvence (oddlužení) a jak funguje

Insolvence, v češtině nejčastěji označovaná jako **oddlužení**, je zákonný právní proces upravený zákonem č. 182/2006 Sb., o úpadku a způsobech jeho řešení (insolvenční zákon). Umožňuje fyzickým osobám, které nejsou schopny splácet své dluhy, získat pod dohledem soudu možnost zbavit se části nebo celého zadlužení a začít finančně znovu.

Oddlužení není „únik“ od dluhů ani způsob, jak věřitele podvést. Jde o systémový nástroj, který stát vytvořil proto, aby lidé v dluhové pasti dostali druhou šanci – a zároveň aby věřitelé dostali alespoň část toho, co jim dlužník dluží. Je to řešení, které je výhodné pro obě strany, pokud je vedeno poctivě a transparentně.



Definice úpadku: Kdy jste skutečně v insolvenci?

Zákon definuje úpadek ve dvou základních formách. Pochopení, do které kategorie váš případ patří, je prvním krokem k řešení.

Platební neschopnost (Insolence)

Nastává tehdy, když máte více věřitelů (alespoň dva), vaše závazky jsou déle než 30 dní po splatnosti a nejste schopni je splácet. Toto je nejčastější důvod pro podání návrhu na oddlužení u fyzických osob.

Předlužení

Týká se zejména osob, které mají dluhy i z podnikání. Nastává tehdy, když souhrn vašich závazků převyšuje celkovou hodnotu vašeho majetku. V tomto případě je třeba pečlivě zvážit rozsah insolvence i s odborníkem.

Pokud si nejste jisti, zda váš stav naplňuje zákonnou definici úpadku, je to přesně ten důvod, proč navštívit akreditovanou osobu nebo bezplatnou dluhovou poradnu. Odborník posoudí váš případ zdarma a bez závazků.

Insolvenční soud a insolvenční správce



Insolvenční soud

Insolvenční řízení probíhá před krajským soudem příslušným podle vašeho bydliště. Soud přijímá a přezkoumává váš návrh na povolení oddlužení, vydává klíčová rozhodnutí v průběhu celého procesu, dohlíží na průběh insolvenčního řízení a vydává finální rozhodnutí o odpuštění zbylých dluhů po splnění podmínek. Soud není vaším nepřítelem – je to neutrální instituce, která celý proces řídí a chrání práva všech zúčastněných stran.



Insolvenční správce

Po povolení oddlužení soud jmenuje insolvenčního správce – odborníka zapsaného v seznamu Ministerstva spravedlnosti. Správce přezkoumává seznam vašich závazků a majetku, komunikuje s věřiteli vaším jménem, dohlíží na plnění splátkového kalendáře a předkládá soudu pravidelné zprávy o průběhu oddlužení. Se správcem je nutné plně spolupracovat a být k němu maximálně transparentní – jakékoli zamlčení informací může vést k zrušení oddlužení.

Insolvenční rejstřík: Co to je a co obsahuje

Insolvenční rejstřík (dostupný na isir.justice.cz) je veřejně přístupná online databáze spravovaná Ministerstvem spravedlnosti ČR. Obsahuje veškeré informace o probíhajících i ukončených insolvenčních řízeních v České republice. Jde o jeden z nejdůležitějších nástrojů transparentnosti celého systému.

Co rejstřík obsahuje

Jméno dlužníka, datum zahájení řízení, stav řízení, rozhodnutí soudu, seznam věřitelů a výši jejich pohledávek, informace o insolvenčním správci a veškerá procesní podání.

Kdo může nahlížet

Rejstřík je veřejný – může do něj nahlédnout kdokoli. To znamená, že vaši zaměstnavatelé, banky i jiné osoby mohou zjistit, že procházíte insolvenčí. Toto je jedna z nevýhod procesu, na kterou je třeba být připraven.

Kdy záznam zmizí

Po úspěšném ukončení oddlužení a odpuštění dluhů záznam v rejstříku zůstává viditelný po určitou dobu. Je proto důležité si tuto skutečnost uvědomit předem a připravit se na případné dotazy ze strany zaměstnavatele.

Výhody insolvence: Proč je to správné řešení

Rozhodnutí vstoupit do insolvence není jednoduché. Přináší s sebou závazky, omezení i psychickou zátěž. Přesto pro mnoho lidí v dluhové tísní představuje jediné reálné a zákonné řešení situace, která se jinak jen zhoršuje. Pochopení výhod vám pomůže přijmout informované rozhodnutí.



Klíčové výhody oddlužení

Nový finanční začátek

Po úspěšném splnění podmínek oddlužení vám soud odpustí zbylou část dluhů, které nebyly splaceny. Dostáváte šanci začít bez dluhového břemene – bez úroků, bez penále, bez exekucí.

Pravidelný splátkový kalendář

Namísto chaosu mnoha nesplacených závazků získáte jeden jasný splátkový plán. Víte přesně, kolik platíte, kdy a komu. Tato předvídatelnost je psychologicky i prakticky velkou úlevou.

Ochrana před věřiteli

Od okamžiku zahájení insolvenčního řízení jsou všechny exekuce automaticky zastaveny. Věřitelé nemohou vymáhat pohledávky individuálně – musí je přihlásit do insolvenčního řízení.

Odpuštění části dluhů

Pokud splníte podmínky (zaplatíte alespoň zákonem stanovenou část), zbylé nezaplacené dluhy vám budou odpuštěny. Věřitelé již nemohou tyto pohledávky vymáhat – ani v budoucnu.

Nevýhody insolvence: Na co se připravit

Transparentnost vyžaduje, abychom otevřeně pojmenovali i nevýhody a omezení, která insolvence přináší. Být na ně připraven je klíčové pro úspěšné zvládnutí celého procesu.

Ztráta části majetku

V závislosti na způsobu oddlužení může dojít ke zpeněžení části vašeho majetku. Základní věci nezbytné pro důstojný život jsou ze zákona chráněny (tzv. nezabavitelné věci), ale například druhé auto nebo hodnotnější vybavení domácnosti může být zahrnuto do majetkové podstaty.

Omezení příjmů a výdajů

Po dobu trvání oddlužení (3 nebo 5 let) máte k dispozici pouze zákonem stanovenou nezabavitelnou část příjmu. Veškeré nadlimitní příjmy jdou na splacení dluhů. Mimořádné příjmy (dědictví, dar) je nutno přihlásit správci.

Záznam v insolvenčním rejstříku

Vaše insolvence je veřejně viditelná v insolvenčním rejstříku. To může ovlivnit vaše pracovní příležitosti (zejména v bankovníctví nebo u bezpečnostních složek), možnost pronájmu bytu nebo uzavření pojistné smlouvy.

Dopad na úvěrovou schopnost

Po dobu insolvence a určitou dobu po jejím ukončení je prakticky nemožné získat úvěr nebo hypotéku od regulovaných finančních institucí. Banky budou o insolvenční vědět i po jejím ukončení po dobu vedení záznamu v CBCB.

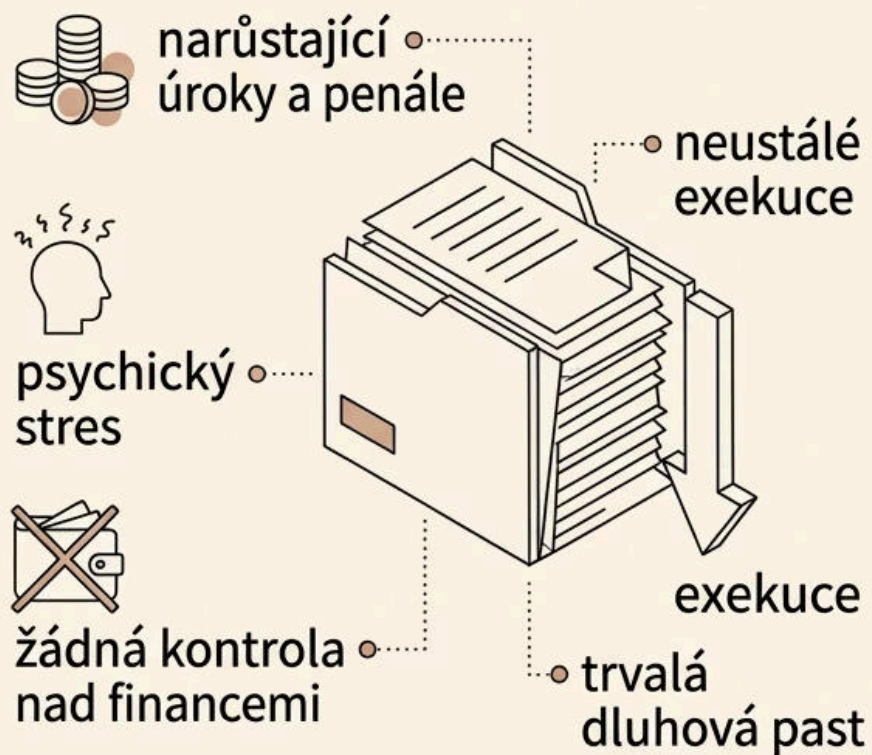
Nutnost finanční disciplíny

Insolvence vyžaduje přísnou finanční kázeň po celou dobu trvání. Jakékoli zamlčení příjmů, nové závazky bez souhlasu správce nebo jiné porušení podmínek může vést ke zrušení oddlužení a obnovení vymáhání pohledávek.

Insolvence vs. žití s dluhy: Srovnání

Mnoho dlužníků váhá, zda je insolvence tím správným krokem. Srovnání situace „bez řešení“ a „s insolvencí“ pomůže lépe pochopit, co každá cesta znamená v praxi.

Život bez řešení dluhů



Život bez řešení dluhů

Insolvence/Oddlužení



Insolvence/Oddlužení

KAPITOLA 4

Podmínky pro povolení oddlužení

Ne každý, kdo má dluhy, automaticky splňuje podmínky pro povolení oddlužení. Insolvenční zákon stanovuje několik klíčových kritérií, která musíte splnit. Jejich pochopení vám ušetří čas a zklamání. Pokud nevíte, zda podmínky splňujete, konzultace s akreditovanou osobou je zdarma a nezávazná.



Pět základních podmínek oddlužení

1

Původ dluhů

Dluhy nesmí pocházet výhradně z trestné činnosti, úmyslného poškozování věřitelů nebo z podvodného jednání. Dluhy z půjček, nevyplacených mezd, výživného nebo nájmu jsou způsobilé. Pokud máte jakékoli pochybnosti o původu svých dluhů, konzultujte je s odborníkem.

2

Schopnost splácet

Musíte být schopni uhradit věřitelům alespoň zákonem stanovenou minimální část jejich pohledávek. Dle aktuálního znění zákona se jedná o náklady oddlužení (odměna správce a jeho výdaje). Soud posuzuje vaše příjmy, výdaje a majetkovou situaci komplexně.

3

Poctivý záměr

Musíte prokázat, že nemáte v úmyslu oddlužení zneužít – například skrývat majetek, navyšovat dluhy těsně před podáním návrhu nebo podávat nepravdivé informace. Soud aktivně prověřuje váš záměr a správce dohlíží na poctivost po celou dobu procesu.

4

Desetiletá lhůta

Oddlužení vám nemůže být povoleno, pokud jste v posledních 10 letech již oddlužením prošli. Toto pravidlo má zabránit opakovanému zneužívání systému. Existují výjimky pro specifické situace – konzultujte s odborníkem.

5

Akreditovaná osoba

Návrh na povolení oddlužení musí být podán prostřednictvím akreditované osoby (dluhová poradna, advokát nebo notář). Nelze jej podat sám, bez asistence kvalifikovaného odborníka. Seznam akreditovaných osob je dostupný na webu Ministerstva spravedlnosti.

Kdo má nárok na zkrácenou dobu oddlužení (3 roky)?

Standardní délka oddlužení je **5 let**. Zákon však umožňuje za určitých podmínek zkrácenou dobu na **3 roky**. Pochopení těchto podmínek může zásadně ovlivnit vaše rozhodnutí i finanční plánování.

Zkrácení na 3 roky – kdy?

- Pokud jste starší 50 let (od 1. 1. 2022)
- Pokud je váš čistý příjem nižší než minimální mzda
- Pokud pobíráte invalidní důchod 3. stupně
- Pokud uhradíte 100 % pohledávek věřitelů před uplynutím 5 let
- Pokud soud uzná jiné zvláštní okolnosti hodné zřetele

Co to v praxi znamená

Pokud splníte podmínky pro 3leté oddlužení, bude váš splátkový kalendář kratší a finanční zátěž se zkrátí. Výsledek je ale totožný – po splnění podmínek vám soud odpustí zbylé dluhy. Vždy ověřte svůj konkrétní nárok u akreditované osoby, protože podmínky se mohou s novelami zákona měnit.

Zákon prošel v posledních letech několika novelizacemi, které podmínky oddlužení postupně liberalizovaly, aby bylo dostupné pro širší skupinu dlužníků.

Jaké dluhy lze oddlužením řešit?

✓ Způsobilé dluhy

- Spotřebitelské úvěry a půjčky
- Kreditní karty a kontokorenty
- Dlužné nájemné a energie
- Dluhy vůči zdravotní pojišťovně
- Dluhy z dřívějšího podnikání (za splnění podmínek)
- Penále a úroky z prodlení
- Výživné (ale pozor na specifické podmínky)

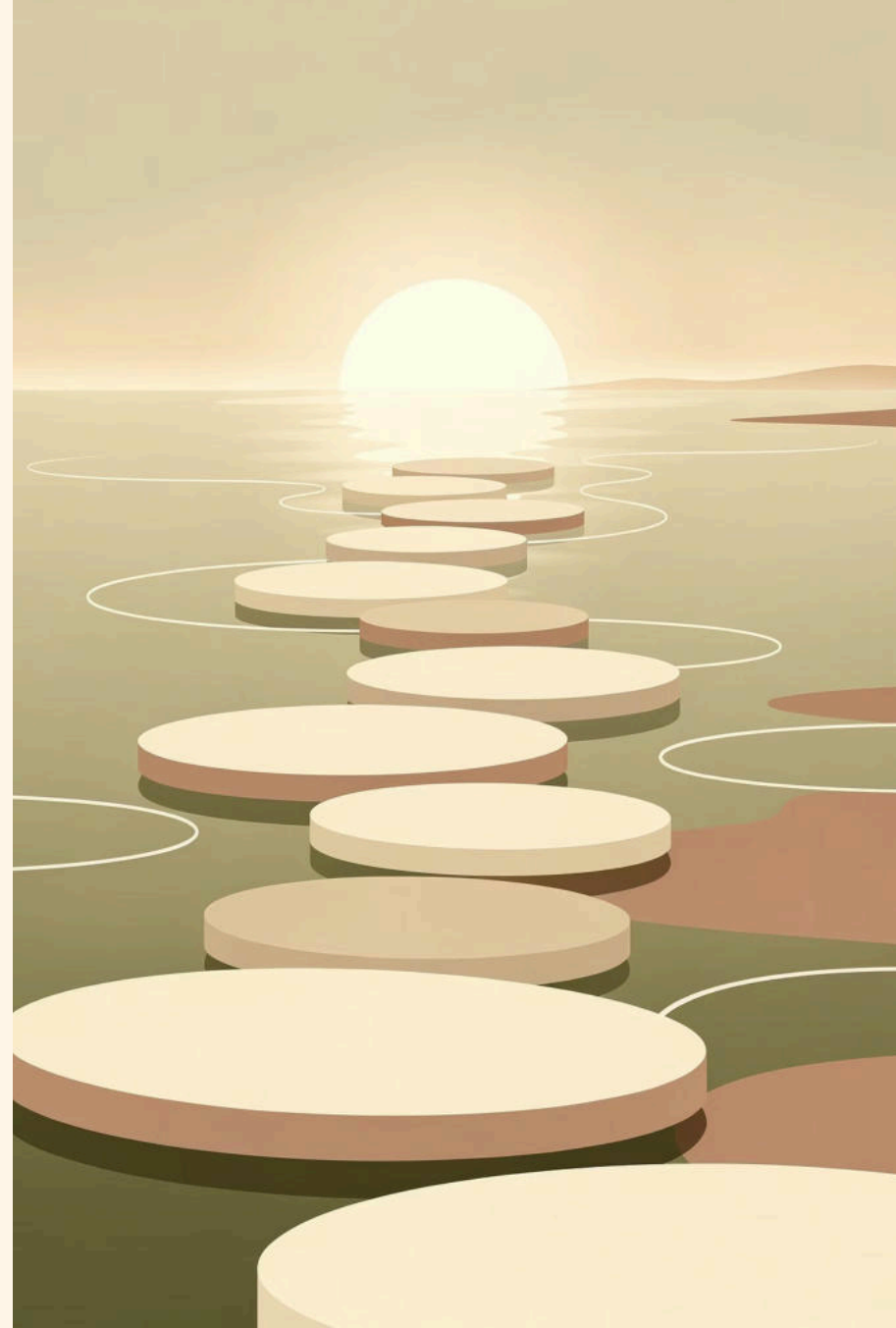
✗ Dluhy, které nelze oddlužit

- Pokuty uložené v trestním řízení
- Náhrada škody způsobená úmyslně
- Pohledávky z trestné činnosti
- Pohledávky věřitelů, kteří svou pohledávku nepřihlásili (ty zanikají, ale jinak)
- Dluhy vzniklé po zahájení insolvenčního řízení

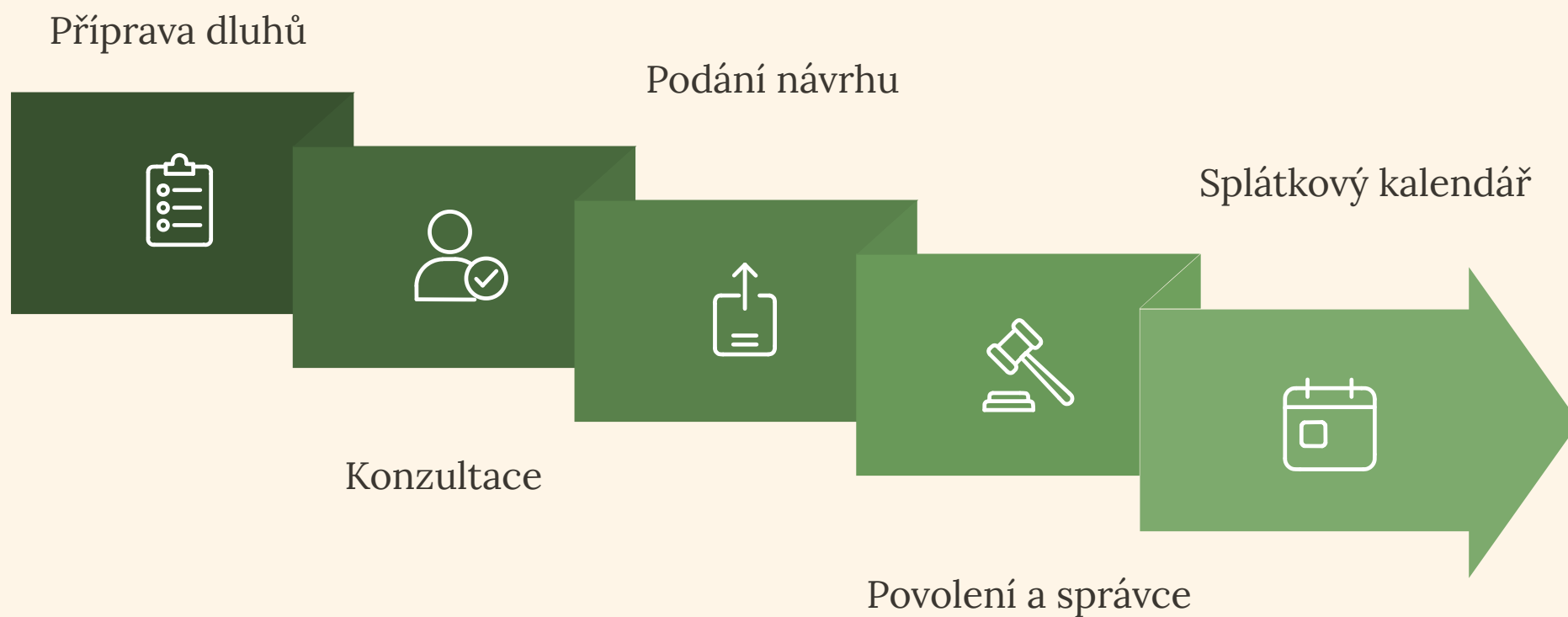
📌 **Důležité:** Výživné na děti a nezletilé sice do insolvence vstupuje, ale má status pohledávky, na jejíž splnění je kladen zvláštní důraz. Dluh na výživném nelze „snadno“ oddlužit – záleží na konkrétních okolnostech a rozhodnutí soudu.

Proces insolvence krok za krokem

Insolvence je složitý právní proces, ale rozložen na jednotlivé kroky je pochopitelný a zvládnutelný. Tato kapitola vás provede celým průběhem – od prvního rozhodnutí jednat až po slavnostní okamžik odpuštění dluhů. Věnujte každému kroku dostatečnou pozornost.



Přehled celého procesu



Celý proces od prvního kroku po odpuštění dluhů trvá minimálně 3, standardně 5 let. Délka závisí na vašich příjmech, druhu dluhů a splnění zákonných podmínek. Správné připravení podkladů na začátku výrazně zvyšuje šanci na úspěch.

Krok 1: Získání přehledu o dlužích

Než podniknete jakýkoli právní krok, musíte mít naprosto jasný obraz o své finanční situaci. Bez kompletního přehledu nemůžete připravit kvalitní návrh ani realisticky odhadnout průběh insolvence.

→ Sestavte seznam všech věřitelů

Zapište si každého věřitele jménem, adresou a číslem smlouvy. Zahrnuje banky, nebankovní instituce, energetické společnosti, zdravotní pojišťovny, exekutory i soukromé osoby. Nevynechejte ani dluhy, kde si nejste jisti výší – ty domluvte s věřitelem nebo správcem.

→ Shromážděte relevantní dokumenty

Smlouvy o půjčkách a úvěrech, výzvy k platbě, exekuční příkazy, rozsudky soudů, poslední výplatní pásky, doklady o majetku (výpis z katastru, technické průkazy vozidel) a výpisy z bankovních účtů za posledních 6 měsíců.

→ Zjistěte přesné výše dluhů

U každého dluhu zjistěte jistinu (původní dlužnou částku), výši naběhlých úroků, penále a případné náklady na vymáhání. Tyto informace získáte ze smluv, výpisů nebo přímo od věřitelů. Na vaši žádost jsou věřitelé povinni poskytnout aktuální zůstatek.

→ Spočítejte své čisté příjmy

Zahrňte všechny pravidelné příjmy: mzdu, důchod, sociální dávky, alimony, příjmy z pronájmu. Budete potřebovat doložit průměrný čistý příjem za posledních 12 měsíců. Výše příjmu přímo určí výši vašich splátek v insolvenčním řízení.

Krok 2: Konzultace s akreditovanou osobou

Konzultace s akreditovanou osobou je ze zákona povinným krokem – návrh na oddlužení nelze podat svépomocí. Ale ještě důležitější je to, že odborná konzultace **zdarma** vám pomůže realisticky zhodnotit vaši situaci a zvolit správnou strategii.

Kdo je akreditovaná osoba?

Jde o fyzickou nebo právnickou osobu, které Ministerstvo spravedlnosti ČR udělilo akreditaci k sepisování návrhů na povolení oddlužení. Patří sem neziskové dluhové poradny, advokáti a notáři.

Co na konzultaci probírat?

Přineste všechny dokumenty shromážděné v Kroku 1. Konzultant posoudí splnění podmínek pro oddlužení, odhadne výši splátek, upozorní na rizika a navrhne optimální postup pro váš konkrétní případ.

Kde konzultaci najít?

Seznam akreditovaných osob je na webu justice.cz. Bezplatnou pomoc poskytují například Člověk v tísni, Charita ČR, Poradna při finanční tísni nebo bezplatné právní poradny měst a obcí. Viz příloha e-booku.

Krok 3: Příprava a podání návrhu

Samotný návrh na povolení oddlužení je klíčovým právním dokumentem. Jeho správné a úplné vypracování je podmínkou úspěchu. Akreditovaná osoba vám s jeho přípravou pomůže, ale musíte poskytnout přesné a pravdivé informace.

Obsah návrhu


Návrh musí obsahovat vaše osobní údaje, úplný seznam věřitelů a výši jejich pohledávek, soupis vašeho majetku, přehled vašich příjmů, čestné prohlášení o poctivém záměru a návrh způsobu oddlužení (splátkovým kalendářem nebo zpeněžením majetku).

Způsoby oddlužení

Nejčastější je **oddlužení splátkovým kalendářem** – pravidelné platby z příjmů po dobu 3 nebo 5 let. Alternativou je **zpeněžení majetkové podstaty** – prodej vašeho majetku a rozhodnutí věřitelům. Oba způsoby lze kombinovat.

Podání návrhu

Návrh se podává k příslušnému krajskému soudu. Podává jej akreditovaná osoba vaším jménem. K návrhu se přikládají všechny relevantní přílohy. Za podání se platí soudní poplatek (aktuálně 1 000 Kč pro fyzické osoby).

 **Pozor na úplnost:** Jakékoli zamlčení majetku, příjmů nebo věřitelů v návrhu může být posouzeno jako úmyslné zkrácení věřitelů a vést k zamítnutí návrhu nebo dokonce trestnímu stíhání. Buďte naprosto transparentní.

Krok 4: Povolení oddlužení soudem

Po podání návrhu soud přezkoumá, zda splňujete všechny zákonné podmínky. Tato fáze může trvat několik týdnů až měsíců v závislosti na vytíženosti soudu a úplnosti podaného návrhu.



Krok 5: Plnění splátkového kalendáře

Povolení oddlužení je teprve začátek. Klíčovou fází je samotné plnění splátkového kalendáře po dobu 3 nebo 5 let. Tato fáze vyžaduje disciplínu, transparentnost a aktivní spolupráci s insolvenčním správcem.

1 Pravidelné splátky

Každý měsíc odvádíte stanovenou částku správci (nebo zaměstnavatel zasílá přímo správci sráženou část mzdy). Správce rozděluje příjmy mezi věřitele dle schváleného rozvrhu.

3 Zákaz nových dluhů

Po dobu oddlužení nesmíte přijímat nové závazky, které byste nebyli schopni plnit. Nové půjčky bez souhlasu správce jsou přísně zakázány a mohou vést ke zrušení oddlužení.

2 Oznamovací povinnost

Jste povinni bezodkladně informovat správce o jakékoli změně příjmů, zaměstnavatele, bydliště nebo majetkové situace.

Mimořádné příjmy (odměny, dědictví, dary) musíte přihlásit a zahrnout do splátek.

4 Zprávy správci

Pravidelně (zpravidla ročně) předkládáte správci přehled příjmů, výdajů a majetku. Správce tyto zprávy předává soudu, který dohlíží na průběh oddlužení.

Jak se počítá výše splátky?

Výše měsíční splátky v insolvenční věci není libovolná – stanovuje ji zákon a závisí na výši vašeho čistého příjmu. Pochopení výpočtu vám pomůže naplánovat rodinný rozpočet na dobu oddlužení.

Nezabavitelné minimum

Ze zákona vám musí zůstat tzv. nezabavitelná část příjmu – částka, která vám zaručí pokrytí základních životních potřeb. Tato částka se každoročně aktualizuje a odvíjí se od životního minima a normativních nákladů na bydlení. Vše nad tuto hranici jde na splátky dluhů.

Přesné aktuální hodnoty najdete na webu Ministerstva spravedlnosti nebo vám je vypočítá akreditovaná osoba na konzultaci.

Příklad výpočtu (orientační)

Čistá mzda: 28 000 Kč

Nezabavitelné minimum (2 osoby v domácnosti): cca 14 000 Kč

Částka k rozdělení: cca 14 000 Kč

Z toho odměna správce: cca 1 089 Kč

Zbývá věřitelům: cca 12 900 Kč měsíčně

Pozn.: Jde o ilustrativní příklad. Přesný výpočet závisí na aktuálních zákonných hodnotách a vaší konkrétní situaci.

Krok 6: Úspěšné ukončení oddlužení

Po splnění všech podmínek – pravidelném placení splátek po stanovenou dobu a dodržení všech povinností – vydá soud **usnesení o splnění oddlužení**.

Toto je jeden z nejdůležitějších dokumentů ve vašem životě.

Odpuštění zbylých dluhů

Veškeré přihlášené pohledávky věřitelů, které nebyly v průběhu oddlužení splaceny, jsou tímto rozhodnutím odpuštěny. Věřitelé je již nemohou vymáhat – ani soudně, ani mimosoudně. Toto je právně závazné a konečné.



Výmaz z evidence dlužníků

Po určité době (zpravidla 5 let od ukončení) se váš záznam v insolvenčním rejstříku stane méně prominentním. Bankovní registr CBCB vede záznamy déle, ale i ty mají omezenou dobu archivace.



Budování nové finanční budoucnosti

Nyní začíná skutečně nová kapitola. Je to čas na budování nouzového fondu, zdravé finanční návyky a postupné obnovy kreditní důvěryhodnosti. Využijte zkušenosti z insolvence jako lekci, nikoli stigma.

Co se stane, pokud neplním podmínky?

Insolvenční zákon pamatuje i na situace, kdy dlužník přestane plnit povinnosti. Je důležité znát důsledky, abyste se jim mohli vyhnout, a pokud nastane problém, věděli, jak jednat.

Zrušení oddlužení soudem

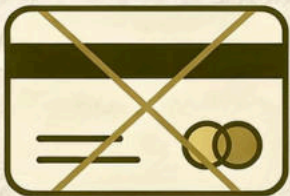
Soud může na návrh správce nebo věřitele zrušit oddlužení, pokud dlužník neplní splátkový kalendář, zamlčuje příjmy nebo majetek, přijímá nové závazky v rozporu se zákonem nebo jinak neplní své povinnosti. Zrušení oddlužení znamená, že věřitelé mohou opět začít individuálně vymáhat pohledávky.

Co dělat při problémech s platbou

Pokud se dostanete do přechodné finanční tísně (nemoc, ztráta zaměstnání), IHNED kontaktujte insolvenčního správce. Soud může za určitých podmínek přizpůsobit splátkový plán nebo přerušit řízení. Mlčení je nejhorší volba – proaktivní komunikace je klíčem k udržení oddlužení.

Přeměna na konkurs

V krajním případě může soud oddlužení přeměnit na konkurs – složitější insolvenční proces, kde dochází ke zpeněžení veškerého majetku. Konkurs je obecně méně výhodný pro dlužníka a je poslední možností, jak vypořádat závazky.



KAPITOLA 6

Na co si dát pozor: Podvody a pasti

Dluhová tíseň je bohužel živnou půdou pro nepoctivce, kteří zneužívají zoufalou situaci dlužníků. Komerční „oddlužovací agentury“ a falešní poradci způsobují ročně škody v řádech desítek milionů korun. Než podepíšete jakoukoli smlouvu nebo zaplatíte jakýkoli poplatek, přečtěte si tuto kapitolu pozorně.

Komerční oddlužovací agentury: Velké varování

Na internetu a v inzercích najdete desítky firem nabízejících „rychlé oddlužení“, „vymazání dluhů ze dne na den“ nebo „záruční oddlužení za poplatek“.

Většina z nich je přinejlepším zbytečná, přinejhorším přímo podvodná.

✗ Jak je poznáte

- Požadují zálohy nebo poplatky předem
- Slibují „zaručené oddlužení“ nebo „100% úspěch“
- Tvrdí, že jsou akreditované, ale nejsou v seznamu MoJ
- Nabízejí „exkluzivní metody“ nebo „speciální vztahy se soudy“
- Vytvářejí tlak na rychlé podepsání smlouvy
- Mají sídlo pouze v „virtuálním kanceláři“

✗ Co dělají špatně

- Berou vysoké poplatky za „přípravu dokumentů“ – ty vám připraví akreditovaná osoba zdarma nebo za regulovaný poplatek
- Přebírají komunikaci s věřiteli a pak mizí
- Podávají vadné návrhy, které soud zamítne
- Slibují „oddlužení bez splácení“ – to je zákonem nemožné

✓ Jak se chránit

- Vždy ověřte akreditaci na webu justice.cz
- Nikdy neplatte zálohy před podáním návrhu
- Konzultujte vždy v neziskové poradně jako první krok
- Před podpisem smlouvy ji nechejte přečíst nezávislou osobou

Falešní akreditovaní pracovníci a další podvody

Podvodná akreditace

Někteří podvodníci se vydávají za akreditované osoby nebo tvrdí, že „spolupracují s akreditovanou poradnou“. Vždy si ověřte jméno konkrétní osoby nebo organizace v **registru akreditovaných osob na justice.cz**. Hledejte přesný název subjektu, nikoli jen logo nebo razítko na letáku.

Lichváři vydávající se za poradce

Některé „poradenské firmy“ ve skutečnosti nabízejí úvěry za extrémně nevýhodných podmínek pod záminkou „překlenutí“ do insolvence. Tím pouze prohlubují vaše dluhy. Nikdy si neberte nový úvěr pro řešení dluhů bez konzultace s nezávislým odborníkem.

Falešné „záchranné smlouvy“

Podvodníci někdy nabízejí smlouvy, kde za „symbolický poplatek“ převezmou správu vašich dluhů nebo vám „zaregistrují“ majetek na jejich firmu jako „ochranu před exekutory“. Toto je v lepším případě neúčinné, v horším trestné.

Kde nahlásit podvod

Pokud jste se setkali s podvodným jednáním v oblasti dluhového poradenství, nahlase ho **České obchodní inspekci, Policii ČR** nebo **Ministerstvu spravedlnosti**. Chráníte tím nejen sebe, ale i další dlužníky ve zranitelné situaci.

Finanční gramotnost jako ochrana

Nejlepší ochranou před podvodů a zároveň nejcennějším nástrojem pro úspěšné zvládnutí insolvence je vaše vlastní finanční gramotnost. Čím lépe rozumíte procesům, právům a povinnostem, tím hůře se vás podvodníci dotknou a tím lépe budete spolupracovat se správcem a soudem.



Znalost svých práv

Jako dlužník máte právo na informace, právo na transparentní řízení, právo odvolat se proti rozhodnutím soudu a právo na bezplatnou právní pomoc. Nenechte se zastrašit – znalost práv je vaše síla.



Rodinný rozpočet

Naučte se sestavovat a dodržovat měsíční rodinný rozpočet. Rozlišujte nezbytné výdaje od zbytných. Malé úspory z každodenního života mohou přinést velký efekt při plnění splátkového kalendáře.



Rozpoznání podvodů

Základní princip: pokud zní nabídka příliš dobře na to, aby byla pravda, pravděpodobně není. Před jakýmkoli podpisem si dejte 24 hodin na rozmyšlení a konzultaci s důvěryhodnou osobou nebo bezplatnou poradnou.



KAPITOLA 7

Váš akční plán: Konkrétní kroky, které udělat nyní

Vědomosti bez akce jsou bezcenné. Tato kapitola vám dá jasný, konkrétní a časově strukturovaný plán kroků, které musíte podniknout. Každý bod je akceschopný – začněte ještě dnes. Nejdelsí cesta začíná prvním krokem.

Týden 1: Získejte přehled

1

Sestavte seznam dluhů

Vypište na papír nebo do tabulky každého věřitele, výši dluhu, datum splatnosti a stav (v exekuci / soudní vymáhání / aktivní).

Použijte **Velký insolvenční checklist** z přílohy tohoto e-booku jako šablonu. Toto je nejdůležitější dokument, který budete mít.

2

Shromážděte dokumenty

Nachystejte si šanon nebo složku: smlouvy o půjčkách, exekuční příkazy, rozsudky, výplatní pásky za posledních 12 měsíců, výpisy z bankovního účtu za 6 měsíců, doklady o majetku. Chybějící dokumenty vyžádejte od věřitelů písemně.

3

Zjistěte svůj čistý příjem

Spočítejte průměrný měsíční čistý příjem za posledních 12 měsíců. Zahrnete všechny zdroje: mzda, dávky, důchod, přivýdělky. Tato hodnota bude klíčová pro výpočet výše splátek v insolvenčním řízení.

Týden 2–3: Vyhledejte odbornou pomoc

→ Najděte akreditovanou osobu nebo poradnu

Použijte Adresář ověřených bezplatných poraden z přílohy tohoto e-booku nebo navštivte justice.cz. Ideálně vyberte neziskovou organizaci ve vašem regionu. Zavolejte nebo napište žádost o konzultaci.

→ Absolvujte první konzultaci

Přijďte s připravenými dokumenty a jasným přehledem dluhů. Konzultace je zdarma a nezávazná. Odborník posoudí vaši situaci, potvrdí nebo vyvrátí vhodnost insolvence pro váš případ a navrhne další postup.

→ Rozhodněte se pro postup

Na základě konzultace se rozhodněte, zda budete pokračovat v přípravě návrhu na oddlužení. Pokud ano, dohodněte se s akreditovanou osobou na dalším postupu, termínech a potřebných podkladech.

Týden 4–8: Příprava a podání návrhu

01

Doplňte chybějící podklady

Na základě pokynů akreditované osoby doplňte všechny chybějící dokumenty. Může jít o aktuální výpisy z exekučních registrů, potvrzení zaměstnavatele o příjmu nebo odhad hodnoty nemovitosti.

03

Podání soudu

Akreditovaná osoba podá návrh k příslušnému krajskému soudu. Obdržíte potvrzení o podání. Zaplatte soudní poplatek 1 000 Kč (nebo požádejte o osvobození od poplatku, pokud nemáte prostředky).

02

Podepište návrh

Akreditovaná osoba připraví kompletní návrh na povolení oddlužení. Před podpisem si jej důkladně přečtete – ověřte správnost všech údajů. Nepodepisujte nic, čemu nerozumíte. Zeptejte se na vše, co je nejasné.

04

Sledujte insolvenční rejstřík

Po podání sledujte stav řízení v insolvenčním rejstříku (isir.justice.cz). Brzy uvidíte rozhodnutí soudu o zahájení řízení – a exekuce budou zastaveny.

Měsíce 2–60: Plnění a spolupráce

Po povolení oddlužení vstupujete do nejdelší fáze procesu – pravidelného plnění splátkového kalendáře. Úspěch závisí na disciplíně, transparentnosti a proaktivní komunikaci.

Platěte včas každý měsíc

Nastavte si trvalý příkaz nebo požádejte zaměstnavatele o přímý odvod správci. Žádná platba nesmí být vynechána bez předchozí komunikace se správcem. Každá zaplacená splátka vás přibližuje k cíli.

Oznamujte změny okamžitě

Změna zaměstnání, výše příjmu, bydliště, rodinného stavu nebo majetku (dědictví, dar) musí být okamžitě hlášena správci. Správce pak informuje soud. Proaktivní komunikace chrání vaše oddlužení.

Budujte finanční rezervu

Pokud vám zbude alespoň malá část z nezabavitelného minima, odkládejte ji stranou jako nouzový fond. I 500 Kč měsíčně za 5 let jsou 30 000 Kč rezervy pro nový začátek po insolvenční.

Velký insolvenční checklist

Použijte tento checklist jako průvodce přípravou na insolvenční řízení. Odškrtněte jednotlivé body postupně, jak je plníte.

Dokumenty k přípravě

- Kompletní seznam všech věřitelů (jméno, adresa, číslo smlouvy)
- Výše každého dluhu (jistina + úroky + penále)
- Kopie smluv o půjčkách a úvěrech
- Exekuční příkazy a soudní rozsudky
- Výplatní pásky za posledních 12 měsíců
- Výpisy z bankovního účtu za 6 měsíců
- Doklady k nemovitostem (list vlastnictví)
- Technické průkazy vozidel
- Doklady o dalším majetku (cennosti, úspory)


Kroky k podniknutí

- Ověření akreditace poradce na justice.cz
- Absolvování první konzultace
- Rozhodnutí o podání návrhu
- Podpis návrhu (po pečlivém přečtení)
- Uhrazení soudního poplatku 1 000 Kč
- Potvrzení o podání návrhu
- Registrace na isir.justice.cz pro sledování
- Informování zaměstnavatele o insolvenční řízení
- Nastavení trvalého příkazu pro splátky

Vzorový seznam majetku a závazků

Tento soupis je jedním z povinných příloh návrhu na povolení oddlužení. Vyplňte jej co nejpřesněji – jakékoli vynechání může být považováno za nekalý záměr. Vzor níže slouží jako orientační šablona.

Majetek / Závazek	Věřitel / Popis	Hodnota / Výše (Kč)	Poznámka
Nemovitost (byt, dům)	Katastr nemovitostí	_____	List vlastnictví
Motorové vozidlo	Typ, SPZ, rok výroby	_____	Technický průkaz
Bankovní účty	Název banky, číslo účtu	_____	Výpis z účtu
Hotovost	—	_____	—
Ostatní cenný majetek	Popis předmětu	_____	Odhadní cena
ZÁVAZKY:			
Úvěr / půjčka	Název věřitele, č. smlouvy	_____	Aktuální zůstatek
Dlužné výživné	Jméno oprávněné osoby	_____	Rozsudek soudu
Exekuce	Číslo exekuce, exekutor	_____	Exekuční příkaz
Ostatní závazky	Popis	_____	Dokumentace

 **Tip:** Vyplněný soupis uložte v editovatelné podobě (Word/Excel) a sdílejte ho s akreditovanou osobou elektronicky. Ušetříte čas při přípravě návrhu.

Šablona: Prohlášení o poctivosti záměru

Prohlášení o poctivosti záměru je zákonem vyžadovanou součástí návrhu na povolení oddlužení. Níže najdete vzorový text, který akreditovaná osoba upraví pro váš konkrétní případ. **Nikdy nevyplňujte a nepodávejte tuto šablonu sami bez odborné asistence.**

PROHLÁŠENÍ O POCTIVOSTI ZÁMĚRU

Já, níže podepsaný/á [jméno a příjmení], datum narození [datum], bytem [adresa], tímto prohlašuji, že:

1. Podávám návrh na povolení oddlužení s poctivým záměrem – s cílem vyrovnat své závazky vůči věřitelům v rozsahu, který mi mé finanční možnosti dovolují.
2. V návrhu a jeho přílohách jsem uvedl/a všechny mé závazky a veškerý svůj majetek pravdivě a úplně, bez zatajení čehokoliv.
3. Nejsm si vědom/a žádného jednání, které by naplňovalo znaky úmyslného poškozování věřitelů.
4. Zavazuji se spolupracovat s insolvenčním správcem a soudem, oznamovat veškeré změny majetkové situace a plnit veškeré povinnosti uložené insolvenčním zákonem.

V [místě] dne [datum]

Podpis: _____

Tato šablona slouží pouze jako ilustrace. Přesné znění prohlášení přizpůsobí akreditovaná osoba dle aktuálního znění zákona a vaší konkrétní situace.

Tahák: Jak komunikovat s akreditovanou osobou

Kvalita spolupráce s akreditovanou osobou přímo ovlivňuje výsledek vašeho oddlužení. Tento tahák vám pomůže komunikovat efektivně a profesionálně.



Před konzultací

Připravte si všechny dokumenty. Napište si seznam otázek. Buďte připraveni otevřeně mluvit o výši dluhů i příjmů. Konzultant není soudce – je na vaší straně.



Během konzultace

Buďte maximálně upřímní a transparentní. Nezatajujte žádné dluhy ani majetek. Ptejte se na vše, čemu nerozumíte. Žádná otázka není hloupá. Pořídte si zápisky z konzultace.



Po konzultaci

Potvrďte e-mailem klíčové body konzultace. Plňte zadané úkoly ve stanoveném termínu. Informujte okamžitě o jakýchkoli změnách situace. Uchovávejte veškerou korespondenci.



Čemu se vyhnout

Nezatajujte informace. Nedávejte zálohy bez písemné smlouvy. Nechtějte „urychlení za příplatek“. Nejednejte s nezapsanými poradci. Nekommunikujte s věřiteli bez vědomí poradce.

Adresář bezplatných poraden

Bezplatná odborná pomoc existuje – stačí ji najít a využít. Níže uvádíme přehled nejvýznamnějších organizací poskytujících bezplatné dluhové poradenství v České republice. Aktuální kontakty a pobočky ověřte přímo na webech organizací.

Poradna při finanční tísni

Specializovaná bezplatná dluhová poradna s pobočkami v celé ČR.
Web: poradnaprifinancitifsni.cz. Nabízí osobní, telefonické i online konzultace. Součást akreditované sítě dle insolvenčního zákona.

Člověk v tísni – SOS Centrum

Nezisková organizace s rozsáhlou sítí poraden. Poskytuje dluhové poradenství, sociální pomoc i právní asistenci. Web: clovekvtisni.cz.
Pobočky ve většině krajských měst.

Charita ČR

Síť charitních poraden nabízí bezplatné dluhové poradenství pro osoby v sociální tísni. Web: charita.cz. Kontaktujte místní charitní poradnu dle vašeho regionu.

Obecní a městské poradny

Mnoho měst a obcí provozuje bezplatné právní a sociální poradny. Informace hledejte na webu vašeho města nebo na sociálním odboru obecního úřadu.

Ministerstvo spravedlnosti ČR

Oficiální seznam akreditovaných osob pro sepisování návrhů: justice.cz. Zde ověřte legitimitu jakéhokoliv poradce nebo organizace, než s nimi začnete spolupracovat.

Česká advokátní komora

Poskytuje bezplatné právní poradenství prostřednictvím Bezplatné právní pomoci. Web: cak.cz. Vhodné pro složitější případy vyžadující individuální právní zastoupení.

Nejčastěji kladené otázky (FAQ)

Shromáždili jsme nejčastější dotazy, které dlužníci pokládají při konzultacích. Odpovědi jsou obecné – pro váš konkrétní případ vždy konzultujte s odborníkem.

Mohu podat insolvenční návrh sám, bez poradce?

Ne. Návrh na povolení oddlužení musí být ze zákona podán prostřednictvím akreditované osoby – dluhové poradny, advokáta nebo notáře. Návrhy podané bez akreditované osoby soud odmítne.

Co se stane s mým zaměstnáním?

Insolvence sama o sobě není důvodem k výpovědi ze zaměstnání. Zaměstnavatel se však o insolvenční návrh dozví, protože soud mu zašle usnesení o srážkách ze mzdy. V citlivých profesích (bankovníctví, bezpečnostní složky) mohou existovat specifická omezení.

Přijdu o byt nebo dům?

Záleží na způsobu oddlužení a hodnotě nemovitosti. Pokud zvolíte oddlužení splátkovým kalendářem a splácíte hypotéku řádně, byt obvykle neztrácíte. Pokud je nemovitost nadhodnocena nebo jde o zpeněžení majetkové podstaty, situace se liší. Konzultujte konkrétní případ.

Může insolvenční návrh zabránit jeden věřitel?

Věřitelé mohou podávat námítky a připomínky, ale rozhodnutí o povolení oddlužení náleží výhradně soudu. Pokud splňujete zákonné podmínky, soud by měl oddlužení povolit bez ohledu na námítky věřitelů.

Co se stane s dluhy, pokud zemřu během insolvence?

Tato situace je složitá a závisí na konkrétních okolnostech. Dluhy z insolvence se mohou přenést na dědice, ale ti mají právo dědictví odmítnout. Konzultujte s odborníkem, zejména pokud se obáváte o budoucnost rodiny.

Musím platit za insolvenčního správce?

Ano, odměna a náhrada výdajů insolvenčního správce je součástí nákladů řízení a platí ji dlužník. Pro fyzické osoby nepodnikající je odměna správce zákonem stanovena na 750 Kč měsíčně + 21 % DPH (tj. cca 907,50 Kč měsíčně). Tato částka je zahrnuta do vašeho splátkového kalendáře.

FAQ: Novela insolvenčního zákona – klíčové změny

Insolvenční zákon prošel v posledních letech několika důležitými novelizacemi. Zde jsou nejdůležitější změny, které se dotýkají dlužníků podávajících návrh po roce 2022.

Zkrácení doby oddlužení

Novela umožňuje zkrácení standardní 5leté doby oddlužení na 3 roky pro osoby starší 50 let a osoby s nízkými příjmy. Tato změna zpřístupňuje oddlužení širší skupině dlužníků a zkracuje dobu finanční zátěže.

Zrušení minimálního plnění 30 %


Před novelou museli dlužníci splatit minimálně 30 % pohledávek věřitelů. Tato podmínka byla zrušena – nyní postačí uhradit náklady řízení. Otevírá to cestu k oddlužení i pro dlužníky s velmi nízkými příjmy.

Povinnost akreditované osoby

Povinnost podání návrhu prostřednictvím akreditované osoby byla zachována a zpřísněna. Cílem je ochrana dlužníků před nekvalitními nebo podvodnými návrhy a zvýšení úspěšnosti řízení.

Rozšíření okruhu dlužníků

Novela rozšiřuje možnost podat návrh i pro dlužníky s dluhy z podnikání, pokud splňují zákonné podmínky. Fyzické osoby podnikatelé tak mají přístup ke stejnému nástroji finanční rehabilitace jako nepodnikatelé.

 **Aktuálnost:** Insolvenční zákon se průběžně novelizuje. Vždy ověřte aktuální znění u akreditované osoby nebo na justice.cz, zejména pokud čtete tento e-book s delším časovým odstupem od jeho vydání.

Insolvence v číslech: Statistiky v ČR

Nejste sami. Insolvence je v České republice každoroční realitou pro desítky tisíc lidí. Statistická data pomáhají zbavit se stigma a pochopit, že oddlužení je běžný a funkční nástroj finanční rehabilitace.

20K+

Nových návrhů ročně

Každý rok podají tisíce Čechů návrh na povolení oddlužení – a většina z nich uspěje.

70%+

Úspěšně dokončených

Většina dlužníků, kteří vstoupí do insolvence a plní podmínky, ji úspěšně dokončí a získá odpuštění dluhů.

5 let

Standardní délka

Standardní doba oddlužení splátkovým kalendářem, po níž jsou zbylé dluhy odpuštěny.

3 roky

Zkrácená délka

Pro dlužníky starší 50 let nebo s nízkými příjmy platí možnost zkrácené doby oddlužení od roku 2022.

Psychologický aspekt: Jak zvládnout tlak dluhové tísně

Dluhová tíseň není jen finanční problém – je to i psychologická zátěž, která ovlivňuje spánek, vztahy, zdraví a sebevědomí. Mnoho lidí odkládá řešení právě proto, že se cítí zahlceni nebo zahanbeni. Je důležité pojmenovat tento aspekt otevřeně.

Stud a izolace

Mnoho dlužníků se stydí za svou situaci a izoluje se od rodiny a přátel. Ale dluhy se nestávají osudovým charakterovým selháním – vznikají z tisíce různých důvodů: nemoc, ztráta zaměstnání, rozvod, špatná rada od bankovního poradce. Odpusťte si a jednejte.

Strach z komunikace s věřiteli

Ignorování telefonátů a dopisů situaci jen zhoršuje – úroky narůstají a věřitelé eskalují vymáhání. Prvním krokem k úlevě je přestat se skrývat. Jakmile máte odbornou pomoc po boku, komunikace se stává zvladatelnou.

Paralýza z přemíry problémů

Když je dluhů mnoho, zdá se situace neřešitelná. Mozek se přestane zabývat problémem, aby se chránil. Řešením je rozložit velký problém na malé, zvládnutelné kroky – přesně tak, jak to dělá tento e-book. Jeden krok denně stačí.

Hledejte podporu

Nesnažte se vše zvládnout sami. Sdílením situace s důvěryhodnou osobou, rodinou nebo poradcem získáte nejen emoční úlevu, ale i praktické nápady. Psychologická poradenství jsou dostupná i zdarma přes zdravotní pojišťovny.

Insolvence a rodina: Co říci blízkým

Insolvence se netýká jen vás – ovlivňuje celou domácnost. Otevřená komunikace s partnerem, dospělými dětmi nebo dalšími členy domácnosti je klíčová pro úspěšné zvládnutí procesu.

Jak informovat partnera

Ideálně absolvujte první konzultaci s akreditovanou osobou společně. Partner musí vědět o všech závazcích – společné dluhy a společný majetek jsou do insolvence zahrnuty. Společná insolvence manželů je možná a v mnoha případech výhodná.

Vysvětlete partnerovi, co insolvence znamená prakticky: nižší disponibilní příjem po dobu 3–5 let, záznamy v rejstříku, nutnost finanční disciplíny. Sdílená odpovědnost usnadňuje zvládnutí.

Děti a insolvence

Insolvence neznamena odebrání dětí ani ztrátu základního bydlení (pokud se řádně plní). Nezabavitelné minimum vždy zahrnuje prostředky na živobytí dětí. Výživné na nezletilé děti má v insolvenci zvláštní postavení a prioritu.

Starším dětem není nutné sdělovat všechny detaily, ale vědomí, že rodina „šetří a řeší finance“, je lepší než tajemství, které dítě vycítí a domýšlí si.

Insolvence a zaměstnání



Informování zaměstnavatele

Zaměstnavatel se o insolvenzi dozví sám – soud mu zašle usnesení o srážkách ze mzdy. Neexistuje zákonná povinnost informovat zaměstnavatele předem, ale proaktivní přístup (zvláště u managementu nebo citlivých pozic) může předejít nepříjemným překvapením.



Pracovněprávní ochrana

Insolvence sama o sobě není zákonným důvodem k výpovědi. Pokud by vám zaměstnavatel dal výpověď z důvodu insolvence, šlo by pravděpodobně o neplatné rozvázání pracovního poměru. Obratě se v takovém případě na odborový svaz nebo pracovněprávního advokáta.



Změna zaměstnání během insolvence

Během insolvence smíte změnit zaměstnavatele – musíte ale okamžitě informovat insolvenčního správce. Správce pak zajistí, aby nový zaměstnavatel zasílal správnou část mzdy na účet správce. Neoznámení změny zaměstnavatele je porušením povinnosti.



Citlivé profese

V některých odvětvích (bankovníctví, finanční poradenství, bezpečnostní složky, státní správa ve vedoucích funkcích) může být insolvence překážkou výkonu určitých pozic. Ověřte si specifické podmínky vašeho oboru u zaměstnavatele nebo v kolektivní smlouvě.

Insolvence a bydlení: Přijdu o střechu nad hlavou?

Strach ze ztráty bydlení je jedním z nejčastějších důvodů, proč lidé odkládají řešení dluhů. Realita je složitější – ne každá insolvence znamená ztrátu bytu nebo domu. Závisí na konkrétní situaci.

Vlastní nemovitost s hypotékou

Pokud řádně splácíte hypotéku a hypotéka není součástí insolvence jako pohledávka, nemovitost obvykle zůstane vaší. Hypoteční banka může být věřitelem v insolvenci pouze pokud jste se splácením hypotéky v prodlení. Vždy konzultujte s akreditovanou osobou.

Pronajatý byt

Insolvence sama o sobě není důvodem k výpovědi z nájmu. Pronajímatel se o insolvenci může dozvědět, ale nemůže vám dát výpověď pouze z tohoto důvodu. Dlužné nájemné z minulosti je zahrnuto v insolvenci, budoucí nájemné musíte platit z nezabavitelného minima.

Nemovitost jako součást majetkové podstaty

Pokud zvolíte nebo soud nařídí způsob oddlužení zpeněžením majetkové podstaty a nemovitost je součástí vašeho majetku, může dojít k jejímu prodeji. V takovém případě máte právo na náhradní bydlení a správce je povinen respektovat vaše základní životní podmínky.

Život po insolvenční: Nový začátek v praxi

Úspěšné ukončení insolvence je triumfem – ale co přichází potom? Finanční rehabilitace je postupný proces. Znalost toho, co vás čeká, vám pomůže realisticky plánovat svou budoucnost.



Nouzový fond

Prvním krokem po ukončení insolvence je vybudovat nouzový fond – ideálně 3 měsíce životních nákladů. Bez tohoto polštáře hrozí, že i malý nečekaný výdaj (auto, zdraví) vás přivede zpět do dluhové pasti.



Postupná obnova kredibility

Po ukončení insolvence budete mít pravděpodobně negativní záznamy v bankovních registrech. Kreditní kredibilitu budujte postupně – začněte s malými produkty (předplacené karty, spořicí účty) a teprve po čase s úvěrovými produkty.



Zdravý rozpočet

Insolvence vás naučila žít s méně. Udržte tuto disciplínu i po ukončení. Sestavte si měsíční rozpočet, kde jasně oddělíte nezbytné výdaje, volitelné výdaje a úspory. Automatizujte spoření jako první platbu měsíce.



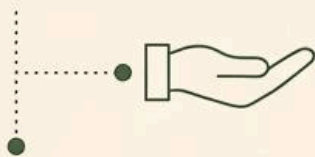
Finanční vzdělávání

Investujte do svého finančního vzdělání. Čtěte knihy, sledujte ověřené weby o osobních financích, navštěvujte semináře. Znalost osobních financí je nejlepší pojistka proti budoucím dluhům.

Srovnání: Oddlužení vs. konkurz vs. dobrovolné splácení

Existuje více způsobů řešení dluhové krize. Srovnání jednotlivých možností vám pomůže pochopit, proč je oddlužení pro většinu fyzických osob optimálním řešením.

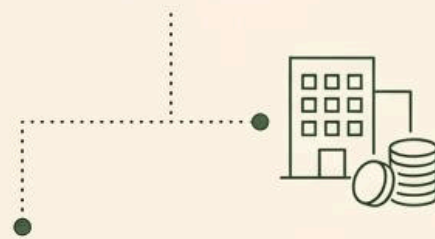
ODDLUŽENÍ (INSOLVENCE)



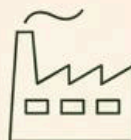
Strukturovaný plán 3–5 let.
Zbývající dluhy odpuštěny.
Právní ochrana před věřiteli.
Kontrolovaný proces.



KONKURZ



Složité proces.
Složité
Veškerý majetek zpeněžen.
Vhodné pro firmy, zřídka pro jednotlivce.



DOBROVOLNÉ SPLÁCENÍ



Bez právní ochrany.
Úroky stále rostou.
Věřitelé mohou žalovat.
Může být nekonečné.



Jak si udržet motivaci po celou dobu insolvence

Pět let je dlouhá doba. Udržet motivaci a finanční disciplínu po celou tuto dobu je jednou z největších výzev insolvence. Zde jsou osvědčené strategie, které pomáhají desítkám tisíc lidí každý rok.

Sledujte svůj pokrok

Vytvořte si vizuální přehled pokroku – například bar chart na papíře, kde každý zaplacený měsíc vyplníte barvou. Viditelný pokrok je silným motivátorem. Po 60 měsících budete mít kompletně vyplněný graf a odpuštěné dluhy.

Připomínejte si proč

Napište si na papír důvody, proč jste se pro insolveni rozhodli. Přilepte ho na viditelné místo. V těžkých chvílích si tento list přečtěte. Pamatujte na Martina z úvodu – i on to zvládl.

Oslavujte milníky

Po každém roce splaceného oddlužení si dopřejte malou odměnu (v mezích nezabavitelného minima). Slavte první rok, polovinu cesty, poslední rok. Tyto milníky dávají smysl dlouhé cestě a potvrzují, že jdete správným směrem.

Hledejte komunitu

Online fóra a skupiny lidí procházejících insolvenčí jsou zdrojem praktických rad, ale i emoční podpory. Vědomí, že nejste sami, je mocné. Sdílejte zkušenosti a nechte se inspirovat příběhy těch, kteří insolveni úspěšně dokončili.



KAPITOLA 8

Závěr: Vaše cesta k finanční svobodě

Dostali jste se na konec tohoto průvodce. Ať jste sem přišli s kopou nezaplacených faktur, s exekutorem na patách nebo jen s nejasnou obavou o finanční budoucnost – doufáme, že odcházíte s něčím cenným: **znalostí, že řešení existuje.**

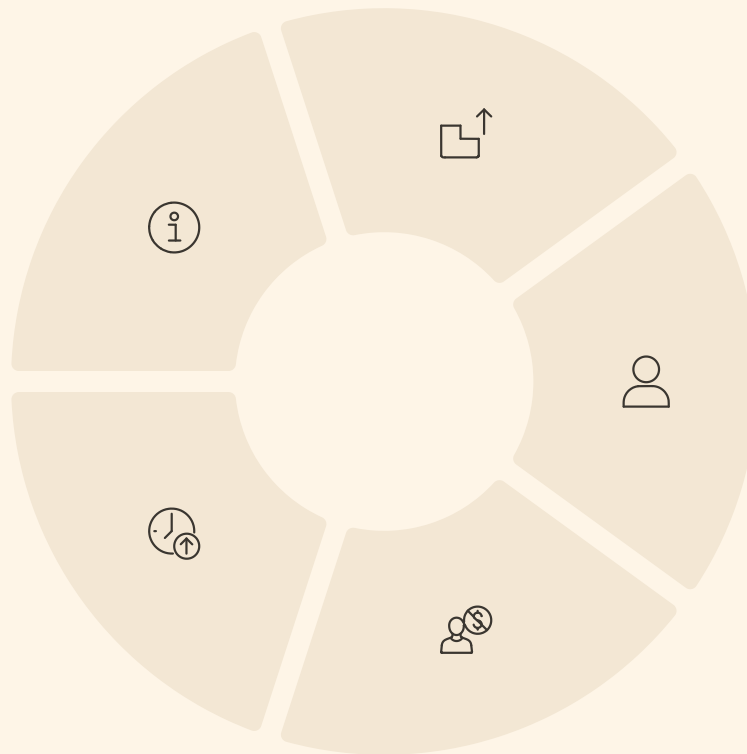
Shrnutí klíčových myšlenek

Porozumění je první krok

Insolvence je zákonný, regulovaný a pro dlužníka chráněný proces. Není to útěk ani podvod – je to nástroj, který stát vytvořil pro ty, kdo se ocitli v dluhové tísní poctivě.

Budoucnost je vaše

Po úspěšném ukončení insolvence přichází skutečný nový začátek. Dluhy jsou odpuštěny, exekuce skončily. Teď je čas budovat – krok po kroku, s moudrostí získanou zkušeností.



Akce je klíčem

Vědomosti bez akce jsou bezcenné. Nejdůležitější krok je ten první – zavolat do bezplatné poradny a domluvit konzultaci. Udělte to ještě dnes.

Transparentnost chrání

V celém průběhu insolvence – od přípravy návrhu po plnění splátkového kalendáře – je absolutní transparentnost vaší nejlepší ochranou. Nic nezatajujte, vše oznamujte.

Chraňte se před podvody

Vždy ověřujte akreditaci poradce, nikdy neplaťte zálohy dopředu a vyhýbejte se slibům, které znějí příliš dobře. Bezplatná pomoc existuje a je dostačující.

Slovo na závěr: Odvaha jednat


„Největší chybou, které se dlužníci dopouštějí, není to, že mají dluhy. Je to to, že čekají příliš dlouho na to, aby je začali řešit.“

— Zkušenost tisíců dlužníků, kteří insolvenčí prošli

Dluhy rostou. Úroky se kumulují. Penále narůstají. Každý den nečinnosti situaci zhoršuje. Ale každý den akce ji zlepšuje.

Není třeba mít vše vyřešené hned. Není třeba rozumět každému paragrafu insolvenčního zákona. Je třeba udělat jeden jediný krok: **zavolat do bezplatné dluhové poradny** a domluvit si konzultaci. Vše ostatní z toho vyplyne přirozeně – s pomocí odborníků, kteří jsou tu právě pro vás.

Příběh Martina z úvodu tohoto e-booku je příběhem stovek tisíc lidí, kteří se rozhodli jednat. Může být i vaším příběhem. Nový začátek začíná právě teď – prvním krokem, který uděláte po odložení tohoto průvodce.

 **Váš první krok:** Otevřete Adresář poraden v příloze, vyberte poradnu ve vašem regionu a zavolejte nebo napište ještě dnes. Konzultace je zdarma, nezávazná a může změnit váš život.

Přehled příloh a dalších materiálů

Tento e-book je součástí širšího **Insolvenčního balíčku**. Níže najdete přehled příloh a materiálů, které jsou k dispozici jako součást balíčku nebo ke stažení zdarma.



Velký insolvenční checklist (PDF)

Kompletní checklist ve formátu PDF připravený ke škrtnutí. Obsahuje seznam potřebných dokumentů, kroků a povinností v průběhu celého insolvenčního řízení. Ideální tisknutelný průvodce do papírové podoby.



Vzorový seznam majetku a závazků (Word/Excel)

Editovatelná šablona pro sestavení soupisu majetku a závazků – povinné přílohy návrhu na povolení oddlužení. K dispozici ve formátu Word i Excel pro snadné vyplnění a sdílení s akreditovanou osobou.



Šablona Prohlášení o poctivosti záměru (Word)

Editovatelná šablona prohlášení, které je zákonem vyžadovanou součástí návrhu na oddlužení. Akreditovaná osoba šablonu upraví pro váš konkrétní případ. Nezapomeňte – nikdy nepodávejte bez konzultace s odborníkem.



Tahák „Jak komunikovat s akreditovanou osobou“ (PDF)

Stručný praktický průvodce efektivní komunikací s poradcem. Co si připravit, jak se chovat, na co se ptát a čemu se vyhnout. Ideální pro přípravu na první konzultaci.



Adresář ověřených bezplatných poraden (PDF)

Aktuální seznam bezplatných dluhových poraden a akreditovaných osob v ČR, setříděný podle krajů a měst. Obsahuje kontakty, adresy, webové stránky a otevírací doby.



FAQ po novele zákona (PDF)

Aktualizovaný přehled nejčastějších dotazů po poslední novele insolvenčního zákona. Obsahuje konkrétní odpovědi na změny v podmínkách, délce a průběhu oddlužení platné od roku 2022.

Rychlý přehled: Insolvenční pojmy jednoduše

Malý slovníček klíčových pojmů, které se vám v průběhu insolvenčního řízení budou hodit. Uložte si tuto stránku pro rychlou referenci.

Pojem	Co to znamená jednoduše
Insolvence / Úpadek	Stav, kdy nemůžete splácet dluhy více věřitelům déle než 30 dní po splatnosti
Oddlužení	Zákonný způsob řešení úpadku fyzické osoby – splátkový plán a odpuštění zbylých dluhů
Insolvenční správce	Odborník jmenovaný soudem, který dohlíží na průběh vašeho oddlužení
Majetková podstata	Veškerý váš majetek, ze kterého se uspokojují věřitelé v průběhu insolvence
Splátkový kalendář	Pravidelný plán měsíčních plateb věřitelům v průběhu oddlužení
Akreditovaná osoba	Poradna nebo advokát s oprávněním MoJ sepisovat návrhy na oddlužení
Nezabavitelné minimum	Částka příjmu, která vám musí zákonně zůstat na základní životní potřeby
Insolvenční rejstřík	Veřejná online databáze všech insolvenčních řízení v ČR (isir.justice.cz)
Přezkumné jednání	Soudní jednání, kde se prověřují přihlášené pohledávky věřitelů
Pohledávka	Právo věřitele na zaplacení dlužné částky od dlužníka
Věřitel	Osoba nebo instituce, které dlužíte peníze
Poctivý záměr	Zákonem vyžadovaný předpoklad, že oddlužení nevyužíváte podvodně

Důležité kontakty a zdroje

Klíčové online zdroje

- **isir.justice.cz** – Insolvenční rejstřík, sledování stavu řízení
- **justice.cz** – Ministerstvo spravedlnosti, seznam akreditovaných osob
- **poradnaprifinancitifsni.cz** – Specializovaná dluhová poradna
- **clovekvtisni.cz** – Člověk v tísní, dluhové poradenství
- **charita.cz** – Charita ČR, místní poradny
- **cak.cz** – Česká advokátní komora, bezplatná právní pomoc

Tísňové a krizové linky

- **Linka finanční pomoci:** Kontakt přes poradnaprifinancitifsni.cz
- **Linka důvěry:** 116 123 (bezplatná, 24/7) – psychologická krize
- **Pomoc obětem trestných činů:** 116 006
- **Česká obchodní inspekce:** coi.cz – hlášení podvodů
- **Policie ČR:** 158 – trestné činy a podvody

Aktuálnost kontaktů ověřte přímo na příslušných webových stránkách.

- ☐ **Pamatujte:** Bezplatná pomoc existuje a je dostupná po celé ČR. Není důvod platit komerčním agenturám za něco, co vám neziskovky poskytnou zdarma a profesionálně.

Poděkování a závěrečné slovo

Tento e-book vznikl s jediným cílem: dát lidem v dluhové tísní srozumitelný, pravdivý a praktický průvodce procesem, který může zásadně změnit jejich životy k lepšímu.

Insolvence není konec. Je to nový začátek – zákonem chráněný, lidsky pochopitelný a pro tisíce lidí každý rok životodárný. Přejeme vám odvahu udělat první krok, disciplínu vydržet po celou cestu a radost z okamžiku, kdy soud vysloví slova, na která jste čekali: **zbylé dluhy se odpouštějí.**

Hodně sil na vaší cestě. Jste silnější, než si myslíte.

Obsah tohoto e-booku má informativní charakter a nenahrazuje individuální právní poradenství. Právní předpisy se průběžně mění – vždy ověřte aktuální stav u akreditované osoby nebo na justice.cz. Vydáno jako součást Insolvenčního balíčku – Modul 2.