

Polski > Praca i finanse > Długi i budżet

## Długi i budżet

**Każdy może znaleźć się w trudnej sytuacji finansowej. Różne okoliczności mogą prowadzić do braku pieniędzy i długów, na przykład jeśli stracisz pracę, zachorujesz lub rozwiedziesz się.**

Jeśli masz problemy finansowe i nie możesz już płacić zaległych rachunków, nie powinieneś czekać, ale uzyskać pomoc.

Szukaj wsparcia, jeśli nie możesz już płacić rachunków. Istnieją sposoby na wyjście z długów.

### Infolinia SOS ds. zadłużenia

Dostępna jest infolinia telefoniczna w celu udzielenia pierwszej pomocy w przypadku zadłużenia. Tam zostaniesz anonimowo poinformowany:

**Telefon 0800 708 708** (poniedziałek-czwartek w godz. 10-13.00)

### Poradnictwo socjalne i zadłużeniowe Caritas

Caritas oferuje bezpłatne doradztwo w zakresie ubezpieczeń społecznych i zadłużenia, w kilku lokalizacjach w kantonie St. Gallen.

[> lokalizacji i kontaktów](#)

## Punkty kontaktowe

Znajdź odpowiedni punkt kontaktowy, poradę lub organ w swojej okolicy: [Punkty kontaktowe](#)