



Co-funded by
the European Union

SCHEDA INFORMATIVA PER I CITTADINI

Strumenti pratici per la gestione del denaro, del debito e del gioco d'azzardo

Progetto GAMSTOP — Fornire migliori servizi di consulenza sui debiti a consumatori particolarmente vulnerabili come i giocatori d'azzardo

Progetto n. 101195648 — Bando SMP-CONS-2024-DA

A cura di CODACONS

Ogni scheda è autonoma: può essere letta, stampata e condivisa singolarmente, indipendentemente dalle altre.

1. Monitorare le spese	2. Le spese di gioco	3. Reddito aggiuntivo
4. Spese prioritarie	5. Spese domestiche	6. Punteggio di credito
7. Consulenza sui debiti	8. La persona amata	9. Le finanze della famiglia



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 1

Monitorare le proprie spese

Il primo passo per riprendere il controllo della propria situazione economica è sapere con precisione dove vanno a finire i soldi ogni mese. Tenere traccia delle entrate e delle uscite, anche solo su un quaderno o su un semplice foglio elettronico, permette di individuare con chiarezza le spese fisse, quelle variabili e quelle superflue.

È utile annotare ogni movimento per almeno quattro settimane, includendo anche le piccole spese quotidiane che spesso vengono trascurate ma che, sommate, incidono in modo significativo sul bilancio familiare.

Solo avendo un quadro realistico della propria situazione è possibile individuare margini di risparmio e programmare per tempo le spese future, comprese quelle impreviste.



LO SAPEVI?

In Italia oltre il 33% delle famiglie dichiara di non riuscire a far fronte a una spesa imprevista, una quota superiore alla media europea.



IN PRATICA

- Annota ogni spesa, anche quelle in contanti.
- Distingui tra spese necessarie e spese evitabili.
- Rivedi il bilancio con cadenza mensile.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 2

Prendere il controllo delle spese di gioco

Per chi gioca d'azzardo, riconoscere l'entità reale della spesa dedicata al gioco è un passaggio essenziale, spesso più difficile del previsto: la tendenza a minimizzare o a non contabilizzare queste uscite è frequente e contribuisce ad aggravare la situazione debitoria.

Registrare separatamente le spese di gioco, fissare in anticipo un limite di spesa e di tempo, ed evitare di inseguire le perdite tentando di recuperarle con nuove giocate sono comportamenti che aiutano a interrompere la spirale del debito.

Esistono inoltre strumenti di autoesclusione e di limitazione dell'accesso al gioco, sia online sia nei locali fisici, che possono essere attivati volontariamente come supporto concreto al cambiamento.



LO SAPEVI?

Si stima che in Italia vi siano circa 18 milioni di giocatori d'azzardo, pari al 36,4% della popolazione.



IN PRATICA

- Separa e registra le spese dedicate al gioco.
- Fissa in anticipo un limite di tempo e di denaro.
- Valuta gli strumenti di autoesclusione disponibili.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 3

Generare reddito aggiuntivo

Quando le entrate non sono sufficienti a coprire le spese correnti e il rimborso dei debiti, può essere utile valutare fonti di reddito aggiuntive, sempre nel rispetto delle proprie possibilità e senza esporsi a ulteriori rischi finanziari.

Prima di intraprendere nuove attività è importante verificarne la sostenibilità nel tempo, informarsi sugli eventuali obblighi fiscali e contributivi e, in caso di dubbi, chiedere il parere di un professionista o di uno sportello di consulenza.

Un reddito aggiuntivo dà risultati concreti solo se accompagnato da un contenimento delle spese e da un piano realistico di rientro dal debito.



LO SAPEVI?

Le strategie di coping più indicate dai consumatori in difficoltà comprendono massimizzare il reddito da lavoro e ridurre le spese non essenziali.



IN PRATICA

- Valuta con realismo tempi e sostenibilità.
- Informati sugli obblighi fiscali prima di iniziare.
- Abbina il reddito aggiuntivo a un piano di spesa.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 4

Individuare le spese prioritarie

Non tutte le spese hanno lo stesso peso: quando le risorse sono limitate, è fondamentale distinguere tra le spese prioritarie — come l'abitazione, le utenze essenziali, il cibo e la salute — e quelle che possono essere ridotte o rimandate senza conseguenze gravi.

Alcuni debiti, se non pagati, comportano conseguenze più severe di altri, ad esempio la perdita della casa o l'interruzione delle utenze domestiche.

In una situazione di sovraindebitamento è quindi importante stabilire un ordine di priorità tra i pagamenti, evitando decisioni impulsive e chiedendo, quando necessario, il supporto di un consulente del debito.



LO SAPEVI?

Un debito ingestibile aumenta il rischio di perdere la casa, sia direttamente tramite il pignoramento sia indirettamente per mancanza di risorse.



IN PRATICA

- Dai priorità a casa, utenze essenziali e salute.
- Individua le conseguenze del mancato pagamento.
- Costruisci un ordine di priorità realistico tra i debiti.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 5

Gestire le altre spese domestiche

Oltre alle spese prioritarie, il bilancio familiare comprende numerose voci che possono essere riviste e ottimizzate: abbonamenti, utenze non essenziali, spese per il tempo libero e per beni di consumo.

Una revisione periodica di questi capitoli di spesa consente spesso di liberare risorse importanti senza incidere sulla qualità della vita quotidiana.

È utile confrontare periodicamente le offerte di fornitori di energia e telefonia, verificare l'effettivo utilizzo di abbonamenti a pagamento ed evitare gli acquisti d'impulso.



LO SAPEVI?

La quota di famiglie italiane in arretrato con le bollette delle utenze è scesa negli anni, portandosi sotto la media europea.



IN PRATICA

- Rivedi periodicamente abbonamenti e servizi a pagamento.
- Confronta le offerte di fornitori ed energia.
- Pianifica gli acquisti evitando le spese d'impulso.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 6

Controllare il proprio punteggio di credito

Il punteggio di credito riflette l'affidabilità finanziaria di una persona agli occhi di banche e istituti di credito e influisce sulla possibilità di ottenere in futuro finanziamenti a condizioni favorevoli. Un sovraindebitamento può danneggiarlo in modo significativo.

È consigliabile verificare periodicamente la propria posizione presso i sistemi di informazione creditizia, così da individuare tempestivamente eventuali segnalazioni non corrette e attivarsi per la loro rettifica.

Un percorso di rientro dal debito, anche se comporta un impatto iniziale sul punteggio, favorisce nel tempo un recupero della propria affidabilità finanziaria.



LO SAPEVI?

La consulenza sui debiti può comportare un impatto iniziale sul punteggio di credito, ma favorisce spesso un miglior recupero nel tempo.



IN PRATICA

- Verifica periodicamente la tua posizione creditizia.
- Segnala e correggi eventuali informazioni errate.
- Ricorda che il recupero è possibile nel tempo.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



Finanziato dall'Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espressi sono tuttavia esclusivamente quelli degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell'Unione Europea o di EISMEA. Né l'Unione Europea né l'ente erogatore possono essere ritenuti responsabili per essi.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 7

Chiedere consulenza e supporto sui debiti

Rivolgersi tempestivamente a un consulente del debito è uno dei passaggi più efficaci per affrontare una situazione di sovraindebitamento. Molte persone attendono a lungo prima di chiedere aiuto, spesso per vergogna: questo ritardo riduce le opzioni disponibili.

Il CODACONS mette a disposizione, attraverso le proprie sedi territoriali e uno sportello virtuale attivo 24 ore su 24, un servizio di consulenza sui debiti che comprende assistenza legale, gestione del budget e, per le situazioni collegate al gioco d'azzardo, anche supporto psicologico.

La consulenza è gratuita e personalizzata sulla base della situazione specifica di ciascun consumatore.



LO SAPEVI?

Il CODACONS è presente con 152 sedi territoriali in tutta Italia, oltre a uno sportello virtuale attivo tutti i giorni.



IN PRATICA

- Non aspettare che i debiti diventino ingestibili.
- Rivolgiti a uno sportello CODACONS o allo sportello virtuale.
- La consulenza sui debiti è gratuita e riservata.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 8

Proteggere la persona amata

Quando il gioco d'azzardo o il sovraindebitamento riguardano una persona cara, è naturale provare preoccupazione, ma anche incertezza su come intervenire senza peggiorare la situazione o compromettere il rapporto di fiducia.

È importante affrontare l'argomento con apertura e senza giudizio, evitando di sostituirsi alla persona nella gestione del denaro ma offrendo un ascolto attento.

Se necessario, è utile aiutarla a orientarsi verso i servizi di consulenza e di supporto psicologico disponibili sul territorio: riconoscere per tempo i segnali di disagio può fare una differenza importante.



LO SAPEVI?

La formazione dei consulenti del debito aiuta a riconoscere i segnali di danno legati al gioco d'azzardo, anche nelle persone vicine al giocatore.



IN PRATICA

- Affronta l'argomento con ascolto e senza giudizio.
- Non sostituirti alla persona nella gestione del denaro.
- Accompagnala verso i servizi di supporto disponibili.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.



SCHEDA AUTONOMA — questa pagina è pensata per essere stampata, ritagliata e condivisa singolarmente



SCHEDA 9

Proteggere le finanze della famiglia

Il sovraindebitamento di un componente della famiglia può avere ripercussioni sull'intero nucleo familiare, in particolare quando il debito è stato tenuto nascosto o quando sono stati coinvolti garanti o cointestatari.

È importante che le famiglie affrontino insieme la questione economica, con trasparenza sulla reale situazione debitoria, valutando con l'aiuto di un consulente le soluzioni disponibili per tutelare il patrimonio comune.

Prima di garantire un debito altrui è sempre bene comprenderne per intero le implicazioni, per non trovarsi coinvolti in difficoltà non previste.



LO SAPEVI?

La segretezza è spesso una caratteristica dei debiti legati al gioco d'azzardo: il debito viene nascosto a partner e familiari.



IN PRATICA

- Favorisci trasparenza sulla situazione debitoria in famiglia.
- Valuta con un consulente le tutele patrimoniali disponibili.
- Prima di garantire un debito, comprendine bene le implicazioni.



Hai bisogno di aiuto?

Rivolgiti gratuitamente allo sportello CODACONS più vicino o allo sportello virtuale attivo tutti i giorni. Indirizzi, orari e contatti sono disponibili sul sito ufficiale del progetto e su www.codacons.it.