

## Checkliste

# Alleinerziehende

✓	<b>Was zu tun ist, wenn du alleinerziehend bist:</b>	
<input type="checkbox"/>	<b>Haushaltsplan &amp; Budget erstellen</b>	Verschaffe dir eine Übersicht über deine finanzielle Situation, indem du deine Einnahmen und Ausgaben analysierst. Berücksichtige dabei auch unregelmäßige Ausgaben, wie zum Beispiel Versicherungen, die nicht monatlich anfallen, sowie Freizeitausgaben. Erstelle ein Budget, das deine Bedürfnisse und die deiner Kinder abdeckt. Lege außerdem einen fixen Sparbetrag fest und richte idealerweise einen Dauerauftrag ein, um diesen Betrag direkt auf dein Sparkonto zu überweisen.
<input type="checkbox"/>	<b>Notreserve anlegen</b>	Spare im Rahmen der persönlichen Möglichkeiten eine finanzielle Reserve in der Höhe von drei bis sechs Monatseinkommen, damit du für finanzielle Engpässe gerüstet bist. Damit fühlst du dich sicherer und kannst auch ungeplante Ausgaben (beispielsweise Reparaturen oder Ausflüge deiner Kinder) bezahlen.
<input type="checkbox"/>	<b>Unterhalt und Alimente klären</b>	Kläre, ob du Unterhaltsansprüche oder deine Kinder Anspruch auf Alimente haben. Nutze gegebenenfalls die kostenlose Rechtsberatung oder informiere dich bei der Familien- und Jugendhilfe (Jugendamt).
<input type="checkbox"/>	<b>Anspruch auf Beihilfen prüfen</b>	Informiere dich über mögliche Beihilfen. Es kann sein, dass du aufgrund der geänderten Lebenssituation Anspruch auf Wohnbeihilfe, Beihilfen zur Kinderbetreuung oder ähnliches hast.
<input type="checkbox"/>	<b>Ausgaben prüfen</b>	Überprüfe, wofür du Geld ausgibst, und frage dich regelmäßig, ob es Einsparungspotenziale gibt. Gibt es zum Beispiel ungenutzte Abos, die du kündigen kannst, oder Ausgaben, die du gar nicht bewusst wahrnimmst?
<input type="checkbox"/>	<b>Fixkosten prüfen</b>	Recherchiere auf Vergleichsportalen, um Verträge für deine regelmäßigen Ausgaben zu vergleichen. Oft findest du dort günstige Angebote, vor allem bei neuen Verträgen mit Energieversorgungsunternehmen. Überprüfe auch andere Fixkosten wie Versicherungen oder Handyverträge, um deine Ausgaben zu reduzieren. Es lohnt sich, solche Vergleiche regelmäßig durchzuführen, um von möglichen Vorteilen und günstigen Angeboten zu profitieren.

<input type="checkbox"/>	<b>Job überdenken</b>	<p>Überlege, ob es eine berufliche Veränderung braucht, damit du mit der neuen Lebenssituation gut zurechtkommst. Sprich möglichst bald mit deinem Arbeitgeber oder deiner Arbeitgeberin und kläre deine aktuelle Situation. Informiere dich über flexible Arbeitszeitmodelle und triff eine Home-Office-Vereinbarung, falls diese Möglichkeit besteht.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Kinderbetreuung organisieren</b>	<p>Bitte deine Familie und deinen Freundeskreis um Hilfe, um sowohl die Kinderbetreuung als auch die Anforderungen deines Jobs gut bewältigen zu können. Auch andere Eltern brauchen hin und wieder Unterstützung beim Abholen der Kinder aus dem Kindergarten oder der Schule. Sprecht euch ab und unterstützt euch gegenseitig.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Wohnsituation prüfen</b>	<p>Kläre, ob die Wohnsituation für dich und deine Kinder passend ist. Bedenke, dass die Größe der Wohnung oder des Hauses einen Einfluss auf die Höhe deiner Fixkosten hat. Die Lage der Wohnung beeinflusst zum Beispiel, ob du mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fahren kannst und deine Kinder selbstständig zur Schule gehen oder fahren können oder ob du ein Auto brauchst.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Für dich vorsorgen</b>	<p>Organisiere deine Dokumente und überprüfe deine persönliche finanzielle Vorsorge. Nimm Anpassungen vor, wenn notwendig.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Für deine Kinder vorsorgen</b>	<p>Nutze wenn möglich einen Teil der Alimente, um für deine Kinder vorzusorgen. Nimm Beratungsangebote in Anspruch und vergleiche unterschiedliche Möglichkeiten, um eine gute Entscheidung zu treffen.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Versicherungen prüfen</b>	<p>Überprüfe die bestehenden Versicherungen. Passe sie an deine neue Lebenssituation an und vergleiche vor Abschluss die Angebote mehrerer Versicherungsunternehmen miteinander. Überlege, ob alle wichtigen Risiken abgedeckt sind.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Unterstützung holen</b>	<p>Sprich mit deiner Familie und deinem Freundeskreis über deine Herausforderungen. Oft gibt es im näheren Umfeld auch andere Alleinerziehende, mit denen du dich austauschen kannst.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Beratung in Anspruch nehmen</b>	<p>Nutze Beratungsangebote in deiner Nähe. Viele nützliche Informationen kannst du erhalten, wenn du mit Menschen sprichst, die Eltern schon oft durch diesen Prozess begleitet haben.</p>
<input type="checkbox"/>	<b>Schau auf dich!</b>	<p>Achte auf dich und deine Gesundheit. Du hast eine große Verantwortung! Plane regelmäßig Pausen ein und tue Dinge, die dir guttun.</p>