

Checkliste

Alleinerziehende

✓	Was zu tun ist, wenn du alleinerziehend bist:	
☐	Haushaltsplan & Budget erstellen	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.
☐	Notreserve anlegen	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.
☐	Unterhalt und Alimente klären	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).
☐	Anspruch auf Beihilfen prüfen	Informiere dich über mögliche Beihilfen. Es kann sein, dass du aufgrund der geänderten Lebenssituation Anspruch auf Wohnbeihilfe, Beihilfen zur Kinderbetreuung oder ähnliches hast.
☐	Ausgaben prüfen	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?
☐	Fixkosten prüfen	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.

☐	Job überdenken	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.
☐	Kinderbetreuung organisieren	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.
☐	Wohnsituation prüfen	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.
☐	Für dich vorsorgen	Organisiere deine Dokumente und überprüfe deine persönliche finanzielle Vorsorge. Nimm Anpassungen vor, wenn notwendig.
☐	Für deine Kinder vorsorgen	Versuch auch für deine Kinder finanziell vorzusorgen. Nimm Beratungsangebote in Anspruch und vergleiche unterschiedliche Möglichkeiten, um eine gute Entscheidung zu treffen.
☐	Versicherungen prüfen	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.
☐	Unterstützung holen	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.
☐	Beratung in Anspruch nehmen	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.
☐	Schau auf dich!	Achte auf dich und deine Gesundheit. Du hast eine große Verantwortung! Plane regelmäßig Pausen ein und tue Dinge, die dir guttun.