

KATHARINA SIEGRIST

Was Alleinerziehende stark macht

Das raten Fachleute und Betroffene zu
Finanzen, Familienalltag und Psyche.

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
EDITION

Inhalt

Vorwort 11

1 Alleinerziehend – das kommt auf Sie zu 13

Alleinerziehend sein – eine besondere (psychologische)

Herausforderung 14

Bleiben oder gehen? 14

Die Angst vor dem Alleinsein 20

Wenn Paare sich trennen 21

Aus der Wohnung ausziehen 23

Trennung und Scheidung von Ehepaaren 24

Das ist besonders, wenn sich Konkubinatspaare trennen 32

**Die Zeit danach: So gelingt ein entspannter Umgang
mit Ex-Partnern** 35

Der Streit um die Kinder 37

Gemeinsame elterliche Sorge ist die Regel 37

Alleinige elterliche Sorge 42

Das Besuchsrecht 43

Wenn der Partner stirbt 49

Die Grundregeln beim Erben 50

Diese Sozialversicherungen greifen im Todesfall 52

Was passiert mit der elterlichen Sorge? 56

Porträt: Vera (36) 58

2 Alimente und Unterstützung durch die Familie 61

Unterhaltsbeiträge für den Ex-Partner, die Ex-Partnerin 62

Konkubinats: Das Gesetz sieht keine Alimente für den

Ex-Partner vor..... 63

Der naheheilige Unterhalt für den Ex-Mann, die Ex-Frau 64

Die Kindesunterhaltsbeiträge 73

So werden Kindesunterhaltsbeiträge berechnet 73

So lange muss man zahlen 77

Wer trägt die ausserordentlichen Kosten? 80

Die häufigsten Fragen zum Kindesunterhalt..... 80

Die Alimente werden nicht bezahlt oder die Verhältnisse ändern sich 82

Was tun, wenn die Alimente ausbleiben? 82

Alimente abändern 85

Unterstützung durch die Familie 89

Erbvorbezug und Schenkung 89

Darlehen 90

Verwandtenunterstützungspflicht nach Gesetz 91

Porträt: Markus (40) 92

3 Arbeiten, Vorsorgen und Vereinbarkeit 95

Nach der Trennung oder Scheidung: Wann und wie viel muss ich wieder arbeiten? 96

Nach der Scheidung beruflich wieder einsteigen..... 96

Habe ich Anspruch auf Arbeitslosentaggeld? 98

| | |
|--|-----|
| Berufstätig als Mutter oder Vater: Was tun, wenn das Kind krank ist oder Überstunden anfallen? | 100 |
| Beruflicher Wiedereinstieg: So kann er gelingen | 103 |
| Den Stellenmarkt erkunden | 104 |
| Erfolgreich bewerben | 105 |
| Teilzeitarbeit – Rechte und Tücken | 109 |
| Das sind Ihre Rechte bei Teilzeitarbeit | 109 |
| Das gilt, wenn Sie mehrere Teilzeitstellen haben | 114 |
| Habe ich Anspruch auf Familienzulagen? | 115 |
| <i>Porträt: Rebekka (30)</i> | 116 |
| Achtung Altersarmut: Vorsorgen ist wichtig! | 118 |
| Armutsfalle Alleinerziehende | 119 |
| Erziehungsgutschriften der AHV | 121 |
| So berechnen Sie Ihre Altersvorsorge | 123 |
| Vorsorgen bei der Scheidung | 124 |
| Vorsorgen ohne Sparen? | 128 |
| Kunststück Vereinbarkeit | 129 |
| Arbeitsplatz: So kann Vereinbarkeit gelingen | 129 |
| Wie soll ich das alles bewältigen? Sich abgrenzen und Ressourcen schaffen | 132 |
| <i>Porträt: Laetitia (53)</i> | 138 |
| 4 Ausgaben – und ihr Sparpotenzial | 141 |
| Zwei Haushalte kosten mehr als einer | 142 |
| So erstellen Sie ein Budget | 142 |
| Wohnen | 144 |

| | |
|--|-----|
| Kinderbetreuung | 147 |
| Kinderkrippe..... | 148 |
| Tagesfamilien/Tagesmutter | 151 |
| Mittagstisch und Kinderhort..... | 152 |
| Tagesschule | 152 |
| Kinderbetreuung in der Familie | 153 |
| Nanny | 157 |
| | |
| Krankenkasse | 159 |
| So finden Sie eine günstige Krankenkasse | 159 |
| Die Krankenkasse wechseln | 162 |
| Prämienverbilligungen bei der Krankenkasse | 164 |
| Braucht es eine Zusatzversicherung? | 165 |
| | |
| Privatversicherungen und Steuern | 167 |
| Welche Versicherungen lohnen sich? | 167 |
| Weitere Versicherungen | 171 |
| So kündigen Sie Ihre Versicherung..... | 173 |
| Steuern..... | 174 |
| | |
| Allgemeiner Lebensunterhalt | 176 |
| Lebensmittel, Kleider und Schuhe..... | 176 |
| Haustiere..... | 178 |
| Handy, Internet und Fernsehen | 179 |
| Ferien und Freizeit | 184 |
| | |
| <i>Porträt: Nadja (33)</i> | 188 |

| | |
|--|-----|
| 5 Mit knappem Budget umgehen | 191 |
| | |
| Achtung Schuldenfallen | 192 |
| Konsumkredit | 192 |
| Leasingvertrag..... | 195 |

| | |
|---|-----|
| Mit Schulden leben | 196 |
| Budget erstellen und mit Geld umgehen | 197 |
| Stundung oder Ratenzahlung verhandeln | 199 |
| Betreibung erhalten – und nun? | 201 |
| So erheben Sie Rechtsvorschlag..... | 201 |
| Die Lohnpfändung | 203 |
| Der Verlustschein..... | 204 |
| Privatkonkurs als letzter Ausweg?..... | 205 |
| Fonds und gemeinnützige Stiftungen | 205 |
| Welche Stiftung ist geeignet? | 206 |
| Stipendien und Ausbildungsdarlehen | 206 |
| Die Sozialhilfe | 207 |
| So beantragen Sie Sozialhilfe..... | 208 |
| Sozialhilfe beziehen..... | 210 |
| Das sind Ihre Pflichten | 214 |
| Konflikte mit dem Sozialdienst oder der Sozialbehörde | 215 |
| <i>Porträt: Maya (45)</i> | 218 |

Anhang

| | |
|---|-----|
| Musterklauseln, Skalen und Checklisten | 222 |
| Musterklauseln | 222 |
| Lohnfortzahlungsskalen | 223 |
| Budgetvorlage und Checklisten..... | 224 |
| Nützliche Links | 228 |
| Beobachter-Ratgeber | 230 |
| Dank | 231 |