
Inhalt

Zur Einführung 11

1 Sorgerecht 15

Wann ein Kind ehelich ist 15

Wer das Sorgerecht bekommt 16

Keine Einigung: So beantragen Sie das alleinige
Sorgerecht 17

Einstweilige Anordnung 18

Das Wohl des Kindes 18

Das Inpol-Verzeichnis 20

Gemeinsames Sorgerecht 22

So ist das Besuchsrecht geregelt 24

Die Grenzen des Besuchsrechts 26

Wie lange Besuche sein sollen 27

Erziehungsrecht nein – Auskunftsrecht ja 28

Einschränkungen des Umgangsrechts 29

Sorgerecht nach dem Tod des sorgeberechtigten
Elternteils 31

2 Namensänderung nach der Scheidung 32

3 Unterhalt 34

Unterhaltsansprüche lediger Mütter	34
Unterhaltsansprüche nichtehelicher Kinder	35
Unterhaltsansprüche ehelicher Kinder	35
So hoch ist der Unterhalt	38
So ermitteln Sie die Unterhaltsrate	39
So wird das Einkommen ermittelt	40
„Extras“ bei Selbständigen	41
Der Sonderbedarf	42
So hoch darf der Selbstbehalt sein	43
Wer das Kindergeld erhält	44
Wenn das Kind nicht bei einem Elternteil lebt	45
Wenn Ihr Kind Einkünfte hat	45
Eigener Anspruch für Volljährige	46
Wie Sie Unterhaltsansprüche für das Kind durchsetzen	48
Vorschuß vom Staat	49
Barunterhalt – ja oder nein?	51
Unterhaltsansprüche getrennt lebender oder geschiedener Mütter	52
Der Trennungsunterhalt vor der Scheidung	52
<i>Wann Sie arbeiten gehen müssen</i>	53
<i>Wann der Trennungsunterhalt wegfällt</i>	54
<i>Die Höhe des Trennungsunterhalts</i>	55
<i>Die Drei-Siebtel- und Zwei-Fünftel-Regelung</i>	56
<i>Ende des Trennungsunterhalts</i>	57
Der Scheidungsunterhalt (Ehegattenunterhalt)	58
Die unterschiedlichen Unterhaltsansprüche	
Geschiedener	60
<i>Unterhalt wegen Kindesbetreuung</i>	60
<i>Weitere Unterhaltsansprüche</i>	61
<i>Begrenzter Unterhalt</i>	63
<i>Der Vorsorgeunterhalt</i>	63
<i>Ehegattenunterhalt in den neuen Bundesländern</i>	63
<i>Wenn der Partner Ausländer ist</i>	64

<i>Die Rangfolge bei mehreren Unterhaltsverpflichtungen</i>	65
<i>Wann der Scheidungsunterhalt entfällt</i>	65
<i>Art der Unterhaltszahlung und 'freie' Vereinbarungen</i>	67
<i>Tod des unterhaltspflichtigen Ehegatten</i>	67

4 Gesundheit 68

Krankenversicherung nach Trennung und Scheidung	68
Gesetzliche Krankenkasse im Trennungsfall	68
Gesetzliche Krankenkasse im Scheidungsfall	69
Private Krankenkasse im Trennungsfall	70
Private Krankenkasse im Scheidungsfall	70
Wenn Sie krank werden	71
Erstattung oder Wegfall der Eigenanteile	73
Hilfen bei dauernder Berufs- oder Erwerbsunfähigkeit	74
Wenn Kinder krank werden	75
Wissenswertes zum Krankenhausaufenthalt	76
Mutter-Kind-Kuren	76
Familienferien	77

5 Beruf 79

Allgemeines	79
So finden Sie überhaupt Arbeit	79
Hilfen vom Arbeitsamt	80
So bekommen Sie Arbeitslosengeld	81
So bekommen Sie Arbeitslosenhilfe	81
Was Sie zum Arbeitsamt mitbringen sollten	82
Schul- und Berufsabschlüsse	83
Schulabschlüsse	84
<i>Förderungsmöglichkeiten</i>	85
Berufsabschlüsse	89
<i>So informieren Sie sich im Vorfeld</i>	89
<i>Die wichtigsten Ausbildungsinhalte</i>	90
<i>Förderungsmöglichkeiten für berufliche Fortbildung</i>	91

Berufliche Umschulung	95
Fortbildung	100
So finden Sie die passende Schulung	101
Zurück in den Beruf – was sonst noch zu beachten ist	102
Weiterbildung	105
Alternativen zur Vollzeitarbeit	106
Teilzeitarbeit	106
Zeitarbeit	109
Ihre Rechte als Teilzeitkraft	110
Befristete Arbeitsverträge	112
Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen	113
<i>Diese Arbeitsbeschaffungsmaßnahmen fördert das</i>	
<i>Arbeitsamt</i>	115
Was wird während der Arbeit mit Ihrem Kind?	116
So kommen Sie an einen Betreuungsplatz	118
<i>Die einzelnen Betreuungsmöglichkeiten</i>	118
Noch ein paar finanzielle Tips	124
6 Rente	126
Rentenversicherung	126
Rente und Versorgungsausgleich	127
<i>So werden die Anwartschaften berechnet</i>	128
<i>So wird der Ausgleich vorgenommen</i>	129
<i>Verzicht auf den Versorgungsausgleich</i>	129
<i>Wann der Versorgungsausgleich entfällt</i>	131
Erziehungsrente	131
Wie es weitergeht	131
7 Hilfen vom Staat	133
Schwangerschaft und Geburt	133
Die Mutterschutzregelungen	133
Wann und wo es Mutterschaftsgeld gibt	134
Erziehungsgeld und Erziehungsurlaub	135
So stellen Sie den Antrag	136
So viel Geld bekommen Sie	137

Spezielle Zuschüsse der Länder	141
Familiengeld	141
Landeserziehungsgeld	141
Mutter-Kind-Programm in Baden-Württemberg	142
Die Stiftung Mutter und Kind	142
Weitere wichtige Zuschüsse des Staates	143
Unterhaltsvorschuß	143
Kindergeld	145
Sozialhilfe	147
Diese Unterlagen brauchen Sie bei der Antragstellung	148
Vorschuß ist möglich	148
Lassen Sie sich kostenlos beraten	148
So bereiten Sie sich auf das Gespräch beim Sozialamt vor	149
Sozialhilfe – kein Almosen, sondern Recht	149
Die verschiedenen Arten von Sozialhilfe	150
<i>Hilfe zum Lebensunterhalt</i>	151
<i>Hilfe in besonderen Lebenslagen</i>	161
Einschränkungen des Anspruchs auf Sozialhilfe	162
Rückzahlung von Sozialhilfe	164
Neue Bundesländer	166
Beratungs- und Prozeßkostenhilfe	168
Wer Hilfen beanspruchen kann	169
Beratungshilfe	169
Die verschiedenen Beratungsmöglichkeiten	170
Gerichtliche Rechtsbehelfe	171
Prozeßkostenhilfe	171
<i>So beantragen Sie Prozeßkostenhilfe</i>	173

8 Steuer- und Erbrecht 174

Steuerrecht 174

Wahl der Steuerklasse für getrennt Lebende oder Geschiedene	174
Der Kinderfreibetrag	176

Steuern und Betreuungskosten	177
Weitere Steuertips	180
Begrenztes Realsplitting	181
Steuerrückzahlung	183
Wo Sie sich steuerlich beraten lassen können	183
Erbrecht	184
9 Wohnen	186
Die Sozialwohnung	186
Kündigung der Sozialwohnung	189
Wohnungsheim oder Hotel?	193
Wohngeld	194
In dieser Form gibt es Wohngeld	196
<i>Für wen es Wohngeld gibt</i>	196
<i>Für wen es Lastenzuschuß gibt</i>	197
<i>Wovon die Höhe des Wohngelds abhängt</i>	198
Welche Miete zuschufähig ist	202
Was nicht zur Miete zählt	202
Wie lange es Wohngeld gibt	202
Welche Besonderheiten es beim Lastenzuschuf gibt	204
Heizkostenbeihilfe	207
Zinslose Baudarlehen	208
Aufwendungsdarlehen für Bauherren	210
Vergabe kostengünstiger Baugrundstücke	211
Zinsgünstige Modernisierungs- und	
Instandsetzungsdarlehen	211
Anhang	213
Der VAMV – Ihre Interessenvertretung	213
Wichtige Anschriften	216
Praktische Buchtips	229
Chemnitzer Tabelle/Berliner Tabelle	232
Düsseldorfer Tabelle	236
Register	243