

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
----------------------	-----------

## **1 Alleinerziehend – das kommt auf Sie zu .....** 13

<b>Alleinerziehend sein – eine besondere (psychologische)</b>	
<b>Herausforderung .....</b>	<b>14</b>
<b>Bleiben oder gehen? .....</b>	<b>14</b>
<b>Die Angst vor dem Alleinsein .....</b>	<b>20</b>
<b>Wenn Paare sich trennen .....</b>	<b>21</b>
<b>Aus der Wohnung ausziehen .....</b>	<b>23</b>
<b>Trennung und Scheidung von Ehepaaren .....</b>	<b>24</b>
<b>Das ist besonders, wenn sich Konkubinatspaare trennen .....</b>	<b>32</b>
<b>Die Zeit danach: So gelingt ein entspannter Umgang mit Ex-Partnern .....</b>	<b>35</b>
<b>Der Streit um die Kinder .....</b>	<b>37</b>
<b>Gemeinsame elterliche Sorge ist die Regel .....</b>	<b>37</b>
<b>Alleinige elterliche Sorge .....</b>	<b>42</b>
<b>Das Besuchsrecht .....</b>	<b>43</b>
<b>Wenn der Partner stirbt .....</b>	<b>49</b>
<b>Die Grundregeln beim Erben .....</b>	<b>50</b>
<b>Diese Sozialversicherungen greifen im Todesfall .....</b>	<b>52</b>
<b>Was passiert mit der elterlichen Sorge? .....</b>	<b>56</b>
<b><i>Porträt: Vera (36)</i> .....</b>	<b>58</b>

<b>2</b>	<b>Alimente und Unterstützung durch die Familie .....</b>	<b>61</b>
	<b>Unterhaltsbeiträge für den Ex-Partner, die Ex-Partnerin .....</b>	<b>62</b>
	Konkubinat: Das Gesetz sieht keine Alimente für den	
	Ex-Partner vor.....	63
	Der nacheheliche Unterhalt für den Ex-Mann, die Ex-Frau .....	64
	<b>Die Kindesunterhaltsbeiträge .....</b>	<b>73</b>
	So werden Kindesunterhaltsbeiträge berechnet .....	73
	So lange muss man zahlen .....	77
	Wer trägt die ausserordentlichen Kosten? .....	80
	Die häufigsten Fragen zum Kindesunterhalt.....	80
	<b>Die Alimente werden nicht bezahlt oder die Verhältnisse</b>	
	<b>ändern sich .....</b>	<b>82</b>
	Was tun, wenn die Alimente ausbleiben? .....	82
	Alimente abändern .....	85
	<b>Unterstützung durch die Familie .....</b>	<b>89</b>
	Erbvorbezug und Schenkung .....	89
	Darlehen .....	90
	Verwandtenunterstützungspflicht nach Gesetz .....	91
	<b>Porträt: Markus (40) .....</b>	<b>92</b>

<b>3</b>	<b>Arbeiten, Vorsorgen und Vereinbarkeit .....</b>	<b>95</b>
	<b>Nach der Trennung oder Scheidung: Wann und wie</b>	
	<b>viel muss ich wieder arbeiten? .....</b>	<b>96</b>
	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
<b>Beruflicher Wiedereinstieg: So kann er gelingen</b> .....	103
Den Stellenmarkt erkunden .....	104
Erfolgreich bewerben.....	105
<b>Teilzeitarbeit – Rechte und Tücken</b> .....	109
Das sind Ihre Rechte bei Teilzeitarbeit.....	109
Das gilt, wenn Sie mehrere Teilzeitstellen haben.....	114
Habe ich Anspruch auf Familienzulagen?.....	115
<b>Porträt: Rebekka (30)</b> .....	116
<b>Achtung Altersarmut: Vorsorgen ist wichtig!</b> .....	118
Armutsfalle Alleinerziehende .....	119
Erziehungsgutschriften der AHV .....	121
So berechnen Sie Ihre Altersvorsorge .....	123
Vorsorgen bei der Scheidung.....	124
Vorsorgen ohne Sparen?.....	128
<b>Kunststück Vereinbarkeit</b> .....	129
Arbeitsplatz: So kann Vereinbarkeit gelingen .....	129
Wie soll ich das alles bewältigen? Sich abgrenzen und Ressourcen schaffen .....	132
<b>Porträt: Laetitia (53)</b> .....	138
<b>4 Ausgaben – und ihr Sparpotenzial</b> .....	141
<b>Zwei Haushalte kosten mehr als einer</b> .....	142
So erstellen Sie ein Budget .....	142
Wohnen .....	144

<b>Kinderbetreuung</b> .....	147
Kinderkrippe.....	148
Tagesfamilien/Tagesmutter .....	151
Mittagstisch und Kinderhort.....	152
Tagesschule .....	152
Kinderbetreuung in der Familie .....	153
Nanny.....	157
 <b>Krankenkasse</b> .....	 159
So finden Sie eine günstige Krankenkasse .....	159
Die Krankenkasse wechseln .....	162
Prämienverbilligungen bei der Krankenkasse .....	164
Braucht es eine Zusatzversicherung? .....	165
 <b>Privatversicherungen und Steuern</b> .....	 167
Welche Versicherungen lohnen sich? .....	167
Weitere Versicherungen .....	171
So kündigen Sie Ihre Versicherung.....	173
Steuern.....	174
 <b>Allgemeiner Lebensunterhalt</b> .....	 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

<b>Achtung Schuldenfallen</b> .....	192
Konsumkredit .....	192
Leasingvertrag.....	195

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

 <b>Anhang .....</b>	<b>221</b>
<b>Musterklauseln, Skalen und Checklisten .....</b>	<b>222</b>
Musterklauseln .....	222
Lohnfortzahlungsskalen .....	223
Budgetvorlage und Checklisten.....	224
<b>Nützliche Links .....</b>	<b>228</b>
<b>Beobachter-Ratgeber .....</b>	<b>230</b>
<b>Dank .....</b>	<b>231</b>