

# 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

<b>◆ 2 Alimente und Unterstützung durch die Familie .....</b>	61
<b>    Unterhaltsbeiträge für den Ex-Partner, die Ex-Partnerin .....</b>	62
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>	73
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 ändern sich .....</b>	82
Was tun, wenn die Alimente ausbleiben? .....	82
Alimente abändern .....	85
<b>    Unterstützung durch die Familie .....</b>	89
Erbvorbezug und Schenkung .....	89
Darlehen .....	90
Verwandtenunterstützungspflicht nach Gesetz .....	91
<b>    Porträt: Markus (40) .....</b>	92
<b>◆ 3 Arbeiten, Vorsorgen und Vereinbarkeit .....</b>	95
<b>    Nach der Trennung oder Scheidung: Wann und wie viel muss ich wieder arbeiten? .....</b>	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
<b>Beruflicher Wiedereinstieg: So kann er gelingen .....</b>	<b>103</b>
Den Stellenmarkt erkunden .....	104
Erfolgreich bewerben.....	105
<b>Teilzeitarbeit – Rechte und Tücken .....</b>	<b>109</b>
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>	<b>116</b>
<b>Achtung Altersarmut: Vorsorgen ist wichtig! .....</b>	<b>118</b>
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>	<b>129</b>
Arbeitsplatz: So kann Vereinbarkeit gelingen .....	129
Wie soll ich das alles bewältigen? Sich abgrenzen und Ressourcen schaffen .....	132
<b>Porträt: Laetitia (53) .....</b>	<b>138</b>
<b>◆ Ausgaben – und ihr Sparpotenzial .....</b>	<b>141</b>
<b>Zwei Haushalte kosten mehr als einer .....</b>	<b>142</b>
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
<b><i>Porträt: Nadja (33)</i> .....</b>	188
<b>◆ 5 Mit knappem Budget umgehen .....</b>	191
<b>Achtung Schuldenfallen .....</b>	192
Konsumkredit .....	192
Leasingvertrag.....	195

<b>Mit Schulden leben .....</b>	196
Budget erstellen und mit Geld umgehen .....	197
Stundung oder Ratenzahlung verhandeln .....	199
<b>Betreibung erhalten – und nun? .....</b>	201
So erheben Sie Rechtsvorschlag.....	201
Die Lohnpfändung .....	203
Der Verlustschein.....	204
Privatkonkurs als letzter Ausweg? .....	205
<b>Fonds und gemeinnützige Stiftungen .....</b>	205
Welche Stiftung ist geeignet? .....	206
Stipendien und Ausbildungsdarlehen .....	206
<b>Die Sozialhilfe .....</b>	207
So beantragen Sie Sozialhilfe.....	208
Sozialhilfe beziehen.....	210
Das sind Ihre Pflichten .....	214
Konflikte mit dem Sozialdienst oder der Sozialbehörde .....	215
<b>Porträt: Maya (45) .....</b>	218
<b>◆ Anhang .....</b>	221
<b>Musterklauseln, Skalen und Checklisten .....</b>	222
Musterklauseln .....	222
Lohnfortzahlungsskalen .....	223
Budgetvorlage und Checklisten.....	224
<b>Nützliche Links .....</b>	228
<b>Beobachter-Ratgeber .....</b>	230
<b>Dank .....</b>	231