

Nützliche Tipps zum Umgang mit meinem Haushaltsbudget

Wie viele Ausgaben und wie viel Einkommen habe ich?

Wenn das Konto oft im Minus ist, ich sparen muss oder den Eindruck habe, keinen Überblick über meine Finanzen zu haben, sollte ich eine **Auswertung meines Haushaltsbudgets** (also über die Geldmenge, die meinem Haushalt zur Verfügung steht) machen.

Das Grundprinzip ist ganz einfach: die Einnahmen sollten größer sein als die Ausgaben!

Letztendlich trifft man immer selbst die Entscheidung, was einem wichtig ist und wofür man sein Geld ausgibt (in einer Lebensgemeinschaft muss man diese Entscheidung natürlich aushandeln). **Wofür ich mein Geld ausbebe, zeigt, was mir wichtig ist.** Bei der Budgetplanung muss ich mich / müssen wir uns also fragen: was brauche ich / brauchen wir unbedingt? Was kann ich / können wir weglassen oder anders machen?

Hierzu macht es Sinn, alle Einnahmen und Ausgaben einmal aufzuschreiben. Das kann auf verschiedene Weisen erfolgen, z.B. in Form einer **selbstgestalteten Tabelle** oder auch über **Tools im Internet**, z.B. <https://www.geldundhaushalt.de/budgetanalyse/>.

Um einen korrekten Überblick zu bekommen, muss man manchmal erstmal die Schätzwerte mit **konkreten, realistischen** Zahlen ersetzen. Hierzu sollte ich für die Einnahmen sowie die **festen** Ausgaben z.B. meine Verträge durchgehen und Kontoauszüge eines ganzen Jahres sichten. Meist vergisst man z.B. jährlich abgebuchte Beträge wie Versicherungen oder jährlich eingehende Beträge wie die Steuerrückerstattung.

Für die **veränderlichen** Ausgaben macht es Sinn, mal eine Zeit lang (mindestens einen Monat, besser mehrere) ein **Haushaltsbuch** zu führen, indem man Kontoauszüge auswertet und Bargeldausgaben dokumentiert. Tipps hierzu findet man z.B. hier:

<https://www.geldundhaushalt.de/web-budgetplaner/>

<https://blog.deinhandy.de/haushaltsbuch-app-die-3-besten-kostenlosen-apps-im-test>

⇒ Wer es lieber in Papierform mag: auf <https://www.geldundhaushalt.de/mein-haushaltskalender/> kann man sich auch kostenfrei ein Haushaltsbuch bestellen.

Ausgaben vergleichen

Wer sich unsicher ist, ob die eigenen Ausgaben evtl. zu hoch sind und gern wüsste, wieviel andere im Durchschnitt ausgeben, kann sich an so genannten „Referenzbudgets“ oder anderen spezifischen Orientierungswerten wie z.B. für Strom orientieren: <https://strom-report.de/stromverbrauch/>. Allerdings sollte man wissen, dass Ausgaben nicht immer vergleichbar sind, z.B. aufgrund regionaler Unterschiede (in Frankfurt kostet die Miete auf jeden Fall mehr als z.B. in einem saarländischen Dorf).

Wenn man Ausgaben verringern möchte, kann man z.B. Verträge vergleichen <https://www.verivox.de/> und wechseln oder ganz kündigen – vieles braucht man nicht (mehr) wirklich. Um gute Entscheidungen zu treffen, sollte man zudem seine Verbraucherrechte kennen. Die Verbraucherzentrale bietet Beratung hierzu, aber auch zahlreiche Tipps zu anderen Gebieten für eine bewusste Haushaltsführung – es empfiehlt sich, einfach mal zu schauen:

<https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/beratung-he/>

<https://www.verbraucherzentrale-hessen.de/veranstaltungen>

Hinweise zum Ausgabeverhalten – wo und wie kann ich etwas einsparen?

Habe ich eine Idee, warum ich so wenig Geld habe? Wohin fließen meine Ausgaben? Folgende Ausgabenbereiche sollte ich mir näher anschauen:

Zu hohe Miet- und Betriebskosten – was kann ich tun?

- Bei langfristigen Mietverhältnissen ist eine kleinere, neue Wohnung ggf. genauso teuer wie die alte, größere; ein Umzug kostet auch Geld. Das (Um-)Land ist meist günstiger als die Stadt – man sollte aber die ggf. Mehrkosten für Fahrtkosten zur Arbeit o.ä. bedenken.
- Bei Eigentum: Sind Tilgungsraten anpassbar und wenn ja, zu welchen Konditionen? Beachten, dass Tilgung von Eigenheim ja gleichzeitig Ausgabe für Altersvorsorge bedeutet.
- Sind günstigere Anbieter für Dienstleistungen möglich? Kann man Dienste ggf. selbst übernehmen (Schneeräumung, Putzen ...)?
- Kann man ggf. Müll einsparen (durch konsequente Trennung und Einkaufsverhalten) und kleinere Tonne nehmen? Ist oft auch nachhaltiger ...
- Kann man ggf. Kaltwasser einsparen? Tipps findet man z.B. hier: https://praxistipps.chip.de/wasser-sparen-am-wasserhahn-diese-moeglichkeiten-gibt-es_151141
- Bei Problemen mit dem Vermieter helfen diverse Mietervereine weiter. Frankfurter Haushalte mit geringerem Einkommen können aber auch kostenlose Beratung bei der mietrechtlichen Beratung der Stadt Frankfurt erhalten: <https://frankfurt.de/themen/planen-bauen-und-wohnen/wohnen/mietrechtliche-beratung/>

Kosten für Heizung, Warmwasser und Strom einsparen

- Grundtemperatur beim Durchlauferhitzer senken
- Heizung im Winter nie ganz ausmachen (Gefahr der Schimmelbildung)!
Zu Zeiten in denen man nicht da ist, auf geringe Basistemperatur einstellen, ggf. Zeitthermostat nutzen: https://www.zeit.de/digital/2022-09/vernetzte-thermostate-energiesparen-heizungsteuerung-anschaffungskosten?utm_referrer=https%3A%2F%2Fwww.google.com%2F#wie-viel-laesst-sich-mit-einem-intelligenten-thermostat-einsparen
- Stromfresser wie Klimaanlage, Wäschetrockner etc. möglichst vermeiden.
- Beachten, ob ich nur normalen Haushaltsstrom (Elektrogroßgeräte, Licht, TV, Handy, PC usw.) verbrauche oder zusätzlich strombasierte Heizungs- (Nachtspeicherofen) oder Warmwassergeräte (Durchlauferhitzer o.ä.) habe.
- Energiesparberater, z.B. von der Caritas, zeigen Sparpotentiale auf, z.B. durch den Austausch stromfressender, alter Großgeräte: www.caritas-frankfurt.de/stores-et-dienstleistungen/stromspar-check/
- Gibt es günstigere Stromanbieter? Vergleiche anhand des eigenen Verbrauchs sind möglich z.B. bei Verivox oder Check24. Ggf. kann hier Nachhaltigkeit ein Wert sein, der dem finanziellen Einsparpotential entgegensteht, z.B. wenn man „echten“ Öko-Strom nutzt.
- Energiespartipps findet man immer wieder, in der [Checkliste des Diakonischen Werks](#) oder hier: www.deutschlandfunk.de/energiesparen-sommer-100.html

Fernsehen und Rundfunk – was brauche ich?

- Achtung: Jeder Haushalt muss grundsätzlich GEZ-Gebühren zahlen, unabhängig davon, ob ein „echter“ Fernseher oder Radio existiert! Infos dazu hier: www.vzhh.de/themen/rundfunkbeitrag/rundfunkbeitrag-muss-ich-zahlen-nicht. Wer das versäumt, muss mit empfindlichen Strafen rechnen, die auch rückwirkend ab dem Einzugstermin eingefordert werden können!
- Ausnahmen gibt es bei bestimmten finanziellen Situationen, dann muss ein Antrag auf Befreiung gestellt werden: www.rundfunkbeitrag.de/buergerinnen_und_buerger/formulare/befreiung_oder_ermaessigung_beantragen/index_ger.html
- Gibt es einen durch den Vermieter festgelegten Partner für den Kabelvertrag, an den ich gebunden bin oder kann ich selbst vergleichen oder ganz andere technische Optionen nutzen?
- Habe ich womöglich Sender abonniert, die ich nicht (mehr) brauche? Gerade, wenn sich der Haushalt verändert, z.B. nach Trennung oder Auszug von Kindern, macht eine Überprüfung Sinn.

Bedarf an Telefon und Internet zu Hause hinterfragen

- Brauche ich (noch) einen Festnetzanschluss? Kostet er mich zusätzlich Geld, oder ist er als VoIP-Möglichkeit im Internetvertrag inkludiert?
- Welchen Bedarf an Internetgeschwindigkeit habe ich wirklich? Muss ich das schnellste Paket oder die neueste Technik haben, auch wenn ich nicht im Homeoffice arbeite oder nicht viel streame? www.check24.de/dsl/internetanschluss/
- Nutze ich überwiegend das Internet unterwegs? Habe ich den richtigen Handyvertrag?
- Beim Neukauf von Mobiltelefonen weniger auf schickes Aussehen und den gerade angesagten Trend als vielmehr auf die technische Ausstattung achten, die ich wirklich brauche: Ist z.B. genug Speicherplatz vorhanden bzw. erweiterbar, so dass auch alle Apps und Updates langfristig laufen? Die wenigsten Geräte fliegen auf den Müll, weil sie defekt sind – Nachhaltigkeit bedeutet hier gleichzeitig auch Sparsamkeit ...
- Angebote vergleichen, dabei auch die Laufzeiten, Kündigungsfristen und (wie auch bei anderen Verträgen) das Kleingedruckte beachten: „nur 10€ monatlich ... in den ersten 12 Monaten, danach 25€ monatlich, Mindestlaufzeit 24 Monate“
- Überblick behalten – Kleinvieh macht auch Mist! Am besten eine Liste führen, welche Apps mit welcher Laufzeit und welchen Kosten abgeschlossen wurden. Eine Anleitung zum Kündigen findet man hier: www.computerbild.de/artikel/cb-App-Check-Mobil-Android-Abo-kuendigen-31541591.html oder www.connect.de/ratgeber/iphone-app-abo-kuendigen-tipp-3198618.html.

Welche Versicherungen brauche ich unbedingt?

- Die Deutschen lieben Sicherheit. Viele Versicherungen sind nicht unbedingt nötig – die Abwägung zwischen zu versicherndem Interesse und entsprechenden Ausgaben können aber nur Sie treffen, nicht ein*e Versicherungsvertreter*in. Überlegen Sie gründlich, ggf. mit Ihren Familienmitgliedern, was und wieviel genau Sie brauchen. Sollten Sie spontan nach einem überzeugenden Beratungsgespräch einen Vertrag abgeschlossen haben und dies dann hinterfragen, beachten Sie, dass Ihnen eine Widerrufsfrist zusteht: www.verivox.de/versicherungen/ratgeber/versicherung-widerrufen-das-sind-ihre-rechte-1118738/

- Während beim Auto eine Haftpflichtversicherung verpflichtend ist, ist es die private (Familien-)Haftpflichtversicherung nicht. Die Empfehlung lautet aber: Wenn eine Versicherung, dann zuallererst diese! Die Preise sind vergleichsweise günstig, der Schadensfall kann enorme Kosten bis in Millionenhöhe verursachen: www.verbraucherzentrale.de/wissen/geld-versicherungen/weitere-versicherungen/private-haftpflichtversicherung-ein-absolutes-muss-fuer-jeden-13891

Den Überblick behalten über Konten, Kreditzahlungen und Schulden

- Wieviel Kundenbetreuung vor Ort benötigen Sie? Ist auch ein reines Online-Konto denkbar? Das ist meist günstiger. Es lohnt sich, ähnlich wie bei anderen Verträgen auch die Konditionen für die Kontoführung, Depotgebühren o.ä. zu vergleichen.
- Bewahren Sie unbedingt den Überblick über langfristige Verbindlichkeiten! Nur wenn Sie wissen, wem sie wieviel schulden, übernehmen Sie sich nicht. Und nur dann kann man Lösungen finden, wenn Ihnen die Situation doch mal über den Kopf wächst. Legen Sie über Ratenverträge, Kredite und private Schulden eine Liste an.
- Wenn man (evtl. trotz verschiedener Maßnahmen) seine Finanzen nicht mehr im Griff hat, sollte man sich Hilfe holen! In der Stadt Frankfurt gibt es kostenlose Schuldner- und Insolvenzberatung: <https://frankfurt.de/leistungen/Wohnen-und-Verbrauchen-8958652/Finanzielle-und-sonstige-Hilfen-8958664/Schulden-Schuldner-und-Insolvenzberatung-in-Frankfurt-am-Main>

Auf kostengünstiges Essen und Trinken achten, auch außer Haus

- Gerade hier verliert man leicht den Überblick. Wenn man viel „to go“ oder außer Haus isst und trinkt, kann sich das läppern. Im Zweifel vielleicht eher mal einen Imbiss zu Hause vorbereiten oder den Kaffee im Becher von zu Hause mitnehmen – ist meist auch umweltfreundlicher ...
- Essen und Trinken ist besonders stark biografisch bzw. kulturell geprägt. Vielleicht sparen Sie am Essen, obwohl das ein Teil Ihrer Lebensqualität ist? Vielleicht greifen Sie aber auch automatisch zu teureren Produkten, weil das Ihre Eltern schon so getan haben? Seien Sie achtsam, worauf Sie Wert legen und treffen Sie bewusste Entscheidungen!
- Essen gehört (wie Wohnraum mit Heizung und Strom) zu den Grundbedürfnissen. Wenn man aber selbst da sparen muss, kann es hilfreich sein, Preise zu vergleichen. Achten Sie dabei immer auf die Mengenangaben, also nicht den absoluten Preis vergleichen, sondern z.B. den Preis pro 100g! Nutzen Sie besonders kostengünstige Angebote, die meist auch helfen, Lebensmittelverschwendung vorzubeugen: <https://toogoodtogo.de/de/consumer> oder www.frankfurter-tafel.de/.

Alkohol und Tabak können Geldfresser sein

- Wer ca. ein Päckchen am Tag raucht bei einem Preis von rund 30 Cent pro Zigarette, leistet sich Ausgaben in Höhe von 180,- Euro im Monat! Natürlich kann man billigere Zigaretten kaufen oder selbst drehen. Aber man kann auch reduzieren oder ganz aufhören – tut auch der Gesundheit besser ...
- Krankenkassen bieten meist Unterstützung beim Entwöhnen für Raucher in Form von Kursen o.ä. Bei übermäßigem Alkoholkonsum macht es evtl. Sinn, andere Hilfsangebote aufzusuchen: <https://frankfurt.de/themen/gesundheit/drogen-und-sucht/hilfeangebote/suchtberatungsstellen>.

Wohnungseinrichtung und Großgeräte gibt es auch preisgünstig

- Bei Elektrogroßgeräten macht der Vergleich von Preis und Leistung besonders viel Sinn. Überlegen Sie, was Sie wirklich brauchen und was nur nette nice-to-have-Features sind, die den Preis aber unnötig steigern. Neuwertige Elektrogeräte mit minimalen Defekten wie Kratzern an der Oberfläche werden meist günstiger verkauft.
- Die Wohnungseinrichtung bleibt meist für längere Zeit erhalten. Hier kann es sich lohnen, auf Qualität zu achten statt nur auf den Preis, insbesondere wenn Möbel auch einen oder mehrere Umzüge „überleben“ sollen. Bedenken Sie auch, dass Sie eventuell durch die Bestellung von Ersatzteilen (z.B. neue Scharniere) oder Dienstleistungen (z.B. Bezug erneuern) die Lebensdauer ihrer Möbel kostengünstig verlängern können und nicht in den Neukauf von Möbeln investieren müssen.
- Gerade unter Nachhaltigkeitsaspekten, aber auch bei knapper Kasse, macht der Kauf von gebrauchten Artikeln Sinn. Hier gibt es diverse Foren online (Facebook-Gruppen, ebay etc.), aber auch Secondhandkaufhäuser wie das Neufundland ([Neufundland - Secondhand Warenhaus aus Frankfurt am Main \(neufundland-frankfurt.de\)](https://www.neufundland-frankfurt.de)) oder der Familienmarkt (www.familienmarkt-frankfurt.de).
- Bedenken Sie auch die Lieferkosten von Möbeln und ggf. die Kosten für die Entsorgung. Manche Anbieter bieten eine kostenlose Abholung vom Aufstellort ab. Sperrmüll und Elektrogroßgeräte kann man in Frankfurt aber auch kostenlos von der FES (ab Bordsteinkante) abholen lassen: www.fes-frankfurt.de/services/sperrmuell
- Waschmaschine, Kühlschrank, Computer und Co. Halten leider nicht ewig. Bewahren Sie Rechnungen auf, um ggf. auf Garantieleistung Reparaturkosten abdecken zu können. Sparen Sie jeden Monat etwas Geld an, um bei nötigen Reparaturen auf eigene Kosten nicht von einmaligen, hohen Beträgen kalt überrascht zu werden.

Auch Hausrat und kleine Geräte müssen nicht immer neu gekauft werden

- Ähnlich wie Möbel und Großgeräte ist dieser Ausgabeposten besonders relevant bei Veränderungen des Haushalts nach Umzug, Trennung o.ä. Aber auch Veränderungen wie Familienzuwachs können hier zu Buche schlagen: Windeleimer, Wärmelampe, Gläschenwärmer etc. kosten für sich alle nicht viel, können aber in Summe das Budget doch ziemlich belasten.
- Auch ohne Veränderungen der Lebenssituation kann es sein, dass mal neues Kochgeschirr, Bettwäsche oder ein neuer Staubsauger fällig sind. Denken Sie - auch im Sinne der Nachhaltigkeit - daran, dass es manchmal vielleicht auch ein gebrauchtes Teil tut. Oder ein geliehenes – gerade, wenn man einen Gegenstand nur sehr selten (z.B. Raclettegrill) oder kurzfristig (z.B. Bohrmaschine) braucht. Über Nachbarschaftshilfe (www.nebenan.de) oder Leihläden kann man sich hier gegenseitig aushelfen. Im Bibliothekszentrum Sachsenhausen kann man sich Küchengeräte, Werkzeug, Technik, Outdoor-Artikel und Musikinstrumente ausleihen ([Zeusch für Eusch | Stadt Frankfurt am Main](https://www.zeusch-fuer-eusch.de)).
- Zunehmend bieten sogenannte „Repair-Cafés“ zudem kostenlose oder kostengünstige Reparaturen in verschiedenen Stadtteilen an: <https://frankfurt.de/themen/klima-und-energie/klimaschutz/konsum-und-ernaehrung/repair-cafe>.

Rund ums Haus - auch Garten und Haustiere bringen Kosten mit sich

- Hinterlegen Sie für den Notfall Ersatzschlüssel bei Nachbarn oder Freunden. Vergleichen Sie Angebote von Schlüsseldiensten und speichern Sie passende Nummern frühzeitig im Handy, damit im Zweifelsfall keine übersteuerten Kosten entstehen. Nachts und am Wochenende kostet es mehr - manchmal macht es Sinn, erstmal eine Nacht bei Freunden zu bleiben und erst dann den Dienst zu rufen.
- Auch hier ist selbst machen und Nachbarschaftshilfe eine Möglichkeit, Kosten zu reduzieren: Vielleicht hilft z.B. der Nachbarsjunge gern beim Schneiden meiner Hecke, wenn ich ihm dafür Nachhilfe gebe?
- Ein eigener (Schreber-)Garten und Tiere bieten Freizeitqualität und sind Herzenssache. Nichtsdestotrotz macht es Sinn, vor der Anschaffung (vor allem bei Tieren!) auch die Kosten zu bedenken. Ein Garten muss gepflegt werden: Neben dem zeitlichen Aufwand bedeutet das z.B. Stromkosten für Rasenmäher sowie die Anschaffung von Kleingeräten, Töpfen, Deko, Erdreich, Pflanzen, Dünger etc.
- Bei Tieren sind es Futter, Spielzeuge, Ausstattung wie Käfig, Näpfe, Leinen o.ä., ggf. Steuern sowie (nicht zu unterschätzende) Kosten für den Tierarzt. Ein Tier auszusetzen, weil man Zeitaufwand oder Kosten vorher nicht bedacht hat, ist unverantwortlich.

Reinigungsprodukte und Hygieneartikel – selbst herstellen und Alternativen testen!

- Neben dem sparsamen Gebrauch kann auch das Selbermachen beim Sparen helfen. Im Internet und in der Bücherei findet man viele Rezepte, um Putz- und Waschmittel kostengünstig und meist auch umweltfreundlich selbst herzustellen.
- Ähnlich wie bei den Putz- und Waschmitteln lassen sich auch Pflege- und Kosmetikprodukte günstig selbst herstellen. Feste Shampoos, Seifen u.ä. sind zudem meist deutlich ergiebiger und somit kostengünstiger.
- Windeln und ggf. Säuglingsmilch sind ein großer Kostenposten. Verlassen Sie sich nicht auf Werbeversprechen - Markenhersteller haben durch das teurere Produkt meist deutlich mehr Geld für Werbung und nutzen Ihr Bedürfnis, dem Kind das Beste geben zu wollen. Probieren Sie aus, welche Produkte gut für Ihr Kind sind - jedes Kind ist unterschiedlich. Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus, geben Sie sich gegenseitig „Proben“ ab und entscheiden Sie bewusst. Manchmal schmeckt die günstige (und ebenso gut getestete) Milch dem Baby besser oder hält die Billigwindel trockener als das jeweilige Markenprodukt.

Kosten sparen bei der Gesundheit?

- Gerade bei chronischen Erkrankungen oder besonderen Belastungen kann es sinnvoll sein, eine Zuzahlungsbefreiung bei der Krankenkasse zu beantragen. Wann bzw. wie man davon profitieren kann, erfahren Sie hier: <https://www.verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheitspflege/krankenversicherung/zuzahlungen-die-regeln-fuer-eine-befreiung-bei-der-krankenkasse-11108>
- Eine bessere als die Kassenversorgung kostet meist viel Geld, z.B. im Bereich der zahnärztlichen Versorgung. Hier kann es sinnvoll sein, Zusatzversicherungen abzuschließen – aber auch diese Entscheidung sollte, wie bei allen Versicherungen, gut auf meinen Einzelfall abgewogen werden: Wie anfällig sind meine Zähne (und ggf. die meiner Vorfahren) für Karies? Steht bei meinem Kind evtl. eine Zahnspange an? Wie alt bin ich, brauche ich evtl. Zahnersatz? Welche Art der Versorgung wünsche ich mir im Bedarfsfall, und ist dies von einer Versicherung abgedeckt? Manchmal macht auch privates Ansparen für Sonderfälle mehr Sinn als eine Versicherung.

Kleidung, Schuhe, Accessoires und Lifestyle

- Generell gilt: Was für eine Person eine unnötige Ausgabe ist (z.B. Friseur, Kosmetik), ist für die andere Person unverzichtbar. Es gibt kein richtig oder falsch, nur Abwägen verschiedener Werte gegeneinander. Treffen Sie bewusste Entscheidungen, mit denen Sie gut leben können.
- So hat jede*r hat seine eigenen Lieblingsdinge. Für manche sind es z.B. die Accessoires, die die größte Gefahr für den Geldbeutel bergen. Gerade Produkte, die wegen des kleineren Preises der Einzelstücke kein automatisches Innehalten und Nachdenken herbeiführen, reizen zu häufigen Lust- oder Spontankäufen und somit zu eventuell nicht unerheblichen Belastungen in der Summe.
- Gerade Kinder im Wachstum brauchen viel neue Kleidung. Hier macht der Gebrauchtkauf besonders viel Sinn. Flohmärkte stehen allen offen, Termine finden Sie im Internet: z.B. <https://www.kinderbasar-online.de/Kinderbasar/Termine/Liste/l-Frankfurt+am+Main/r-50>
- Aber auch für Erwachsene kann Gebrauchtkauf oder Kleidertausch eine Alternative sein, z.B. über Plattformen im Internet wie www.vinted.de/. Organisieren Sie doch mal ein Kleidertausch-Treffen mit Freund*innen und deren Freund*innen und Bekannten. So verbindet man Geselligkeit, Netzwerken und die Chance, mal was Neues im Kleiderschrank zu finden.
- Zusätzlich bieten z.B. Sozialkaufhäuser gebrauchte Kleidung für Menschen mit geringem Einkommen an: [Boutique „Samt & Sonders“ | \(diakonie-frankfurt-offenbach.de\)](http://Boutique_„Samt_&_Sonders“_|(diakonie-frankfurt-offenbach.de)).

Öffentliche Verkehrsmittel als Alternative zum Auto

- Das Auto ist einer der größten Preisfaktoren im privaten Haushalt. In eine realistische Kalkulation sollten nicht nur Anschaffungs- oder Leasingkosten, sondern auch z.B. Wertverlust, Steuer, Versicherung, Benzin, Wartung, Reparatur und Reifen einfließen. Wie viel Ihr (Wunsch-)Auto tatsächlich kostet, können Sie z.B. hier einsehen: <https://www.adac.de/rund-ums-fahrzeug/auto-kaufen-verkaufen/autokosten/>. Wer also sparen will, sollte alternative Wege der Mobilität sorgfältig für sich prüfen.
- Wenn Sie körperlich fit sind oder werden möchten, kann Radfahren oder zu Fuß gehen eine gute Alternative zum Gebrauch der Öffentlichen (gerade bei kürzeren Strecken) sein.
- Bei geringem Einkommen gibt es mit dem Frankfurt-Pass zusätzliche Ermäßigungen für den ÖPNV, die über die bestehenden Angebote für Gruppen, Auszubildende oder Senioren hinaus gehen. Zudem kann man diesen auch für Vergünstigungen bei diversen Freizeitangeboten nutzen. Zugangsvoraussetzungen und Antragswege finden Sie hier: <https://frankfurt.de/leistungen/Familie-Kinder-und-Jugend-8958408/Finanzielle-und-sonstige-Hilfen-8958417/Frankfurt-Pass>.

Günstige Angebote für Freizeit und Urlaub nutzen

- Manche Hobbies kosten viel Geld – eventuell bleibt dann z.B. nach einer Trennung nur die Kündigung des Reitclubs, wenn schon sonst überall das maximale Sparpotential ausgeschöpft wurde und keine Mehreinnahmen möglich sind.
- Bei Hobbies von Kindern prüfen, ob ggf. Leistungen zur „Bildung und Teilhabe (BuT)“ zustehen.
- Die Stadtbücherei bietet einen breiten Fundus an Büchern, Zeitschriften, CDs, DVDs, Gesellschaftsspielen u.ä. zum kleinen Preis (derzeit 20,- Euro pro Jahr, für Kinder und Jugendliche sowie Frankfurt-Pass-Besitzer sogar kostenlos). Und in der „onleihe“-App lässt sich mit dem Büchereiausweis sogar vom Handy aus lesen: <https://frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/stadtbuecherei>.

- In der Broschüre „Frankfurt kann günstig“ finden Sie eine große Sammlung von Angeboten, Freizeittipps und Dienstleistungen in der Stadt, die kostengünstig oder kostenlos zur Verfügung stehen – die Broschüre finden Sie hier: [www.hdv-ffm.de/fileadmin/red/Aktuelles/Frankfurt kann günstig Januar 2022.pdf](http://www.hdv-ffm.de/fileadmin/red/Aktuelles/Frankfurt_kann_guendlich_Januar_2022.pdf) oder in gedruckter Form im Zentrum Familie, anderen Familienbildungsstätten oder im Frankfurter Kinderbüro: <https://kinderbuero-frankfurt.de/>.
- Nutzen Sie mit Ihren Kindern beispielsweise den Saturday für einen Museumsbesuch <https://frankfurt.de/themen/arbeit-bildung-und-wissenschaft/bildung/kulturelle-bildung/kulturelle-bildung-in-den-museen/saturday> oder beantragen Sie das Kultur- und Freizeitticket <https://kufti.de/>.
- Mit dem Frankfurt-Pass gibt es (auch für Erwachsene) ermäßigte Eintritte in den Zoo, ins Schwimmbad, in die Eissporthalle, ins Kino und Theater o.ä.
- Familienbildungsstätten wie das Zentrum Familie und andere Einrichtungen bieten für Familien günstige oder gar kostenlose Ferienprogramme, (Kurz-) Urlaube oder Ausflüge an; www.zentrum-familie.de. Oder Sie nutzen Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und Familien, die Ermäßigungsoptionen oder Zuschüsse für Menschen mit geringen Einkommen bieten. Beispiele finden Sie z.B. hier <https://frankfurt-macht-ferien.de> oder www.urlaub-mit-der-familie.de/
- Auch in Frankfurt können Kinder und Jugendliche schöne Ferien verbringen. Prüfen Sie einfach mal die Möglichkeiten unter <https://ferienkarussell-frankfurt.de/>

Bleibt auch noch Geld für Geschenke, Spenden, Taschengeld und Sparen?

- Was uns wichtig ist, ist uns „lieb und teuer“. Machen Sie sich bewusst, welche Personen und/oder Institutionen Sie beschenken oder fördern wollen und kalkulieren Sie ein, was und wieviel nötig ist: Geburtstage, Weihnachten, Jahrestage usw. kommen nicht unerwartet.
- Wenn Erwachsene den Umgang mit Geld nicht gut beherrschen, haben sie oft als Kinder und Jugendliche nicht gelernt, Verantwortung dafür zu übernehmen. Der Umgang mit Taschengeld ist eine wichtige Möglichkeit zu üben, um später gut mit Geld zurecht zu kommen. Tipps dazu finden Sie z.B. hier: www.geldundhaushalt.de/taschengeld/.
- Bestenfalls sollten die Ausgaben nicht nur für aktuelle Bedarfe geplant werden, sondern auch für spätere Bedarfe. Das können mittelfristige Bedarfe sein (Urlaub, größere Anschaffungen, Führerschein o.ä.), aber auch langfristige Bedarfe wie Rente o.ä. Wägen Sie selbst ab, ob sich im „heute“ noch etwas mehr sparen lässt, um „morgen“ besser leben zu können. Wenn möglich, kalkulieren Sie also Ihre persönliche „Sparrate“ direkt mit ein und passen Sie diese in regelmäßigen Abständen an.

Hinweise zu den Einnahmen – wo und wie bekomme ich mehr?

Meist sind bei den Einnahmen weniger leicht Änderungen möglich. Man kann nur auf Grund der jeweiligen Lebenssituation schauen, ob evtl. eine Stundenaufstockung, ein kompletter Jobwechsel oder Ähnliches Sinn macht. Hierzu kann man sich auf Wunsch Unterstützung bei diversen **beruflichen Beratungsangeboten** einholen, z.B. hier:

- Frankfurter Arbeitsmarktprogramm: <https://agentur.frap-server.de/>
- Verein zur beruflichen Förderung von Frauen: <https://www.vbff-ffm.de/>
- Arbeitsagentur: <https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/frankfurt-am-main/content/1533746927972>
- GFFB: <https://www.gffb.de/>

Ansonsten kann man auch prüfen, ob einem evtl. (weitere) **Zuschüsse aus sozialen Sicherungssystemen** zustehen. Die Unterstützungsmöglichkeiten sind vielfältig, für die bekanntesten können Sie weitere Infos hier finden, z.B. zu

- Leistungen für Familien (Kindergeld, Kinderzuschlag, Elterngeld, Unterhaltsvorschuss u.ä.): <https://infotool-familie.de/>
- Förderung zur „Bildung und Teilhabe“ (BuT) von Kindern <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/bildung-und-teilhabe>
- Wohngeld <https://frankfurt.de/themen/planen-bauen-und-wohnen/wohnen/wohngeld>
- Hilfen zur Wohnungssicherung <https://frankfurt.de/leistungen/Wohnen-und-Verbrauchen-8958652/Finanzielle-und-sonstige-Hilfen-8958664/Hilfen-zur-Wohnungssicherung-Verhinderung-von-Obdachlosigkeit>
- Finanzielle Unterstützung für Kinderbetreuung – fragen Sie am besten in Ihrem Sozialrathaus nach: <https://frankfurt.de/service-und-rathaus/verwaltung/aemter-und-institutionen/jugend--und-sozialamt/ueber-uns>

Hier finden Sie Infos zur **Grundsicherung und Leistungen zum Lebensunterhalt**:

- Bürgergeld: <https://jc-frankfurt.de/Fuer-Arbeitssuchende/Allgemeine-Leistungen/Leistungen-zum-Lebensunterhalt>
- Wenn man den Eindruck hat, rechtliche Unterstützung im Zusammenhang mit der Beantragung von Grundsicherungsleistungen zu benötigen, kann man hier Unterstützung erhalten: <https://www.falz.org/>.

Weitere Beratungsmöglichkeiten:

- Beratung „Rund ums Geld“, kostenlose Beratung der Familienbildungsstätten Zentrum Familie und Katholische Familienbildung: [Familie und Geld: Haus der Volksarbeit e.V. | Frankfurt am Main \(hdv-ffm.de\)](https://www.hdv-ffm.de/)
- Das AmKA bietet mit der „Beratung vor Ort“ eine Anlaufstelle, die Beratung über verschiedenste Unterstützungsangebote (zu finanziellen Zuschüssen, Stromsparmöglichkeiten, beruflicher Orientierung etc.) anbietet: <https://www.amka.de/beratung-vor-ort>
- Beratung zu vielen Themen der Trennung finden Sie z.B. beim Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV): www.vamv-frankfurt.de/.