

# HILFE, PLÖTZLICH ALLEINERZIEHEND

Diese 10 Schritte sind  
jetzt für dich und  
deine Finanzen wichtig

## CHECKLISTE: DIE 10 SCHRITTE IM ÜBERBLICK

- Das **Jugendamt** als erster Ansprechpartner
- Mache einen **Termin bei deinem Anwalt!**
- Kläre den (Kindes-)Unterhalt/**Beantrage einen Unterhaltstitel!**
- Sprecht die **Umgangszeiten** ab!
- Informiere dich, was dir als Alleinerziehende zusteht:  
**Elterngeld, Kindergeld, Kinderkrankentage & Mutterschaftsgeld**
- Denk an deine **Steuererklärung!**
- Check deine **Versicherungen!**
- Informiere dich über **zusätzliche finanzielle Unterstützung**, falls das Geld nicht reicht!
- Überlege, ob eine **Mutter-Kind-Kur** für dich in Frage kommt!
- Informiere dich über **weitere Hilfe und Unterstützung!**



Eine lebenslange Liebe, bis dass der Tod uns scheidet – in der Vorstellung wunderschön und romantisch, in der Realität aber leider immer seltener der Fall. Vielleicht hat es sich bei dir schon länger angebahnt, vielleicht habt ihr viel gestritten, es gibt eine neue Liebe in deinem oder dem Leben deines Partners oder es ist etwas Schlimmes vorgefallen. Die Gründe für eine Trennung können vielfältig sein. Auf jeden Fall bedeutet eine Trennung eine große Veränderung und einen Neuanfang für dich und deine Kinder: **Plötzlich alleinerziehend. Wie geht es jetzt finanziell weiter? Worauf muss ich achten? Wer berät mich?**

Wir wollen dich in dieser schwierigen Zeit bestmöglich unterstützen und haben deshalb die wichtigsten Punkte zusammengefasst, die du nach der Trennung beachten solltest. Erfahre hier, welche finanzielle Unterstützung dir zusteht, welche rechtlichen und bürokratischen Schritte du unbedingt beachten solltest und wo du Hilfe bekommst, um in deinem neuen Lebensabschnitt anzukommen.

Und wir haben für dich eine praktische Checkliste zum Ausdrucken erstellt, die du am Anfang des eBooks findest.

Diese zehn Schritte solltest du nach der Trennung beachten:

## **DAS JUGENDAMT ALS ERSTER ANSPRECHPARTNER**

Egal ob schon vor oder nach der Trennung, das Jugendamt ist auf jeden Fall deine erste Anlaufstelle, wenn du dir Unterstützung und Orientierung wünschst. Dort erhältst du einen Überblick, wie es nun für dich weitergeht und was wichtig ist. [Hier](#) findest du das für dich zuständige Jugendamt. Für all deine Fragen rund um Vaterschaftsanerkennung, Unterhalt, finanzielle Unterstützung und Sorgerecht stehen dir dort Experten mit Rat und Tat zur Seite. Außerdem vermittelt dich das Jugendamt auch an weitere Angebote und Kooperationen, die dir in dieser Zeit helfen können.

## **MACHE EINEN TERMIN BEI DEINEM ANWALT!**

Alternativ kannst du dich natürlich auch an einen Anwalt wenden, der dich zu deiner Situation beraten kann. Du kannst dir auch mit deinem Partner zusammen einen gemeinsamen Anwalt suchen, aber diese Lösung ist nur für Paare empfehlenswert, die sich noch wirklich gut verstehen. Falls du also die Vermutung hast, dass es nach der Trennung schwierig werden könnte, suche dir am besten direkt einen Anwalt, der auch deine Interessen vertritt.

## **KLÄRE DEN (KINDES-)UNTERHALT/BEANTRAGE EINEN UNTERHALTSTITEL!**

Von deinem Ex-Partner steht dir in vielen Fällen Unterhalt zu. Darüber, wie hoch dieser genau sein wird, kann dich ebenso am besten ein Anwalt oder das Jugendamt beraten. Wart bzw. seid ihr verheiratet, steht dir eventuell der vom Einkommen deines Ex-Partners abhängige Ehegattenunterhalt zu (unabhängig von vorhandenen Kindern). Dieser Ehegattenunterhalt unterteilt sich weiter in den Trennungunterhalt (den kannst du während des ersten Trennungsjahres beantragen) und den nachehelichen Unterhalt, nachdem ihr rechtskräftig geschieden seid. Habt ihr ein oder mehrere Kinder unter 3 Jahren, die du betreust, steht dir außerdem, zusätzlich zum Kindesunterhalt, noch der Betreuungsunterhalt zu.

Auch deinen Kindern steht Unterhalt zu, sofern eine Vaterschaftsanerkennung vorliegt oder du sie durch einen Vaterschaftstest feststellen lässt.

### **SO KANNST DU DEN KINDESUNTERHALT GELTEND MACHEN:**

In einem Termin mit dem Jugendamt oder einem Rechtsanwalt wird anhand der Düsseldorfer Tabelle (siehe Ende des eBooks) der dir zustehende Kindesunterhalt berechnet.

Sende deinem Ex-Partner ein Einschreiben mit Rücksendeschein zu und fordere ihn auf, den errechneten Unterhalt zu zahlen. (Es empfiehlt sich, die Summe etwas höher anzusetzen, dann hast du eventuell auch noch etwas Verhandlungsspielraum)

Dein Ex-Partner will nicht zahlen oder es kommt zu Streit wegen der Vaterschaftsfeststellung? Dann beantrage beim Jugendamt eine Beistandschaft (das geht auch schon während der Schwangerschaft und hat keinen Einfluss auf das elterliche Sorgerecht). Diese Beistandschaft vom Jugendamt hilft dir deine und die Interessen deines Kindes durchzusetzen und vertritt euch, falls nötig, auch vor Gericht. Falls du Hartz 4 beziehst, Wohngeld oder den Kinderzuschlag erhältst oder über ein geringes Einkommen verfügst, kannst du auch einen Beratungshilfeschein beantragen. Dieser berechtigt dich, gegen eine geringe Eigenbeteiligung, die Beratung durch einen Anwalt in Anspruch zu nehmen. Sollte ein Gerichtsverfahren nötig sein, etwa um den Unterhalt oder den Umgang zu klären, kann dein Anwalt für die Prozesskostenhilfe beantragen.

Fordere deinen Ex-Partner auf, die Summe des zu zahlenden Unterhalts beim Jugendamt verbindlich festzulegen und beglaubigen zu lassen (Erstellung der Jugendamtsurkunde). Diese Feststellung des Unterhaltstitels kann man recht einfach beim Jugendamt beantragen und diese kann die Motivation deines Ex-Partners, Unterhalt zu zahlen deutlich steigern. Kommt er der Unterhaltspflicht nicht nach, muss er mit ernstesten Konsequenzen, wie z.B. einer Gehaltspfändung rechnen. Warte nicht zu lange mit der Klärung des Unterhalts, da er nur bedingt rückwirkend gezahlt wird, wenn du dich nicht rechtzeitig darum gekümmert hast.

Kann oder will dein Ex-Partner nicht, nur teilweise oder nur unregelmäßig den Kindesunterhalt zahlen, springt der Staat ein und du erhältst den Unterhaltsvorschuss.

### **DER UNTERHALTSVORSCHUSS**

Falls dein Ex-Partner theoretisch in der Lage wäre, den Unterhalt zu zahlen, so muss er später den Unterhaltsvorschuss zurückzahlen. Den Unterhaltsvorschuss kann dein Kind auch bekommen, wenn nicht geklärt ist, wer sein Vater ist. Voraussetzung ist nur, dass du und dein Kind in Deutschland wohnt und du alleine für dein Kind verantwortlich bist. Den Unterhaltsvorschuss kannst du in der Regel bei dem für dich zuständigen Jugendamt schriftlich beantragen und er kann sogar für einen Monat rückwirkend gezahlt werden. Die Höhe des Unterhaltsvorschuss liegt zwischen 177 – 314 Euro.

Weitere Infos zum Unterhaltsvorschuss und der Beantragung findest du auch auf dem [Portal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend](#).

## **SPRECHT DIE UMGANGSZEITEN AB!**

Zeitnah nach der Trennung solltest du dich darum kümmern, dass ihr die Umgangszeiten mit eurem/n Kind/ern klärt. Für alle Beteiligten kann das Sicherheit und Orientierung bieten, je klarer z.B. die Regelmäßigkeit oder auch Dauer definiert, desto besser.

Bestenfalls gelingt euch das zu zweit, wenn ihr noch ein gutes Verhältnis zueinander habt. Falls nicht, könnt ihr euch aber auch an das Jugendamt wenden und mithilfe eines neutralen Vermittlers schriftlich bestimmte Umgangsregeln festlegen. Eine schriftliche Regelung (auch mit dem Jugendamt) ist zwar nicht rechtlich bindend und hat somit bei einem nicht Einhalten keine direkten Konsequenzen, bietet aber Planbarkeit für beide Elternteile und führt in der Regel dennoch zu einer gewissen Verbindlichkeit. Außerdem kann die Regelung ein wichtiges Dokument sein, falls es später doch noch zu einem Gerichtsverfahren kommen sollte, und bezeugen, dass ihr euch aber schon einmal einig wart in bestimmten Punkten.

Denkt bei der Umgangsregelung auch an „alltagsferne“ Gegebenheiten, wie z.B. Ferienzeiten: Wie lange darf wer mit wem in den Urlaub fahren? Sprecht in dem Zuge auch darüber, wie ihr mit etwaigen neuen Partnern oder Partnerinnen umgehen wollt und welche Rolle sie beim Umgang mit den Kindern spielen sollen. Wichtig ist auch zu klären, wie ihr damit umgehen wollt, wenn ein Termin mal ausfallen sollte.

# Komm in den **Echte Mamas Club!**

## Deine Rundumbegleitung durch Schwangerschaft und Babyjahre

Melde dich gleich hier an »



- Checklisten
- Gewinnspiele
- Ebooks
- Online-Kurse
- Produkttests
- Videos
- Community



Einmalig für **79€**  
oder monatlich **4,90€**



ECHTE MAMAS  
**CLUB**

## INFORMIERE DICH, WAS DIR ALS ALLEINERZIEHENDE ZUSTEHT: ELTERNGELD, KINDERGELD, KINDERKRANKENTAGE & MUTTERSCHAFTSGELD

Die folgenden Leistungen kennst du sicher schon. Dennoch solltest du dich nach der Trennung gut informieren, denn als Alleinerziehende steht dir in vielen Fällen mehr zu als bisher:

### ELTERNGELD:

Als alleinerziehende Mama mit alleinigem Sorgerecht stehen dir mehr Monate Elterngeld zu, als wenn du in einer Partnerschaft lebst. Demnach hast du den Anspruch auf volle 14 Monate. Entscheidest du dich für das Elterngeld-Plus, kannst du das Elterngeld entsprechend auf die doppelte Zeit strecken. Somit erhältst du dann 28 Monate lang jeweils die Hälfte des Betrags. Falls du im zweiten Jahr wieder arbeiten gehst, wird das Elterngeld in dem Falle auch nicht mit deinem Einkommen verrechnet. Um herauszufinden, wie viel Elterngeld dir in welchen Szenarien zusteht, ist der [Elterngeldrechner des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend](#) eine gute Unterstützung.

### KINDERGELD:

Lebt dein Kind bei dir, so erhältst du auch das Kindergeld in Höhe von aktuell 219€ pro Monat. Das Kindergeld wird einkommensunabhängig ausgezahlt und trudelt, ist der Antrag einmal gestellt, monatlich auf dein Konto ein. Zwei Dinge solltest du beachten: Bei der Berechnung des Unterhalts wird die Hälfte des Kindergeldes in der Regel abgezogen. Außerdem gilt das Kindergeld nicht als Einkommen, wenn es um deine Steuererklärung geht.

### KINDERKRANKENGELD/-TAGE:

Als Alleinerziehende steht dir automatisch die doppelte Anzahl an Kinderkrankentage zu, das heißt generell 20 Tage. Hast du mehr als ein Kind, kannst du so sogar bis zu 50 Tage im Jahr von deinem Arbeitgeber freigestellt werden, ohne dass du Urlaubstage dafür hergeben musst. Aufgrund der Corona-Pandemie wurde die Anzahl aber aufgestockt, weshalb dir in den Jahren 2021 und 2022 sogar bis zu 30 Tage bei einem und maximal 130 Arbeitstage bei mehreren Kindern zustehen. Der volle Anspruch auf die Kinderkrankentage besteht auch, wenn dein Arbeitsvertrag mitten im Jahr beginnt oder endet. Wenn du selbst auch in der Zeit so krank wirst, dass du den Haushalt nicht mehr gewuppt bekommst, hast du sogar Anspruch auf eine Haushaltshilfe, die du bei deiner Krankenkasse beantragen kannst. Je nach Arbeitsvertrag zahlt dir an den „Kind-krank-Tagen“ entweder dein Arbeitgeber dein Gehalt weiter oder aber die gesetzliche Krankenkasse springt ein. Ist letzteres der Fall, musst du das Kinderkrankengeld beantragen. Das geht über das Antragsformular auf der Rückseite des Krankenscheins, der deinem Kind vom Kinderarzt ausgestellt wird. Beachte hierbei, dass die Auszahlung des Geldes aufgrund der Bearbeitungsdauer meist erst 4-6 Wochen später erfolgt. Alle wichtigen Infos rund um Kinderkrankentage und -geld findest du außerdem auch auf der [Webseite des Bundesministeriums für Familien, Senioren, Frauen und Jugend](#).

## DENK AN DEINE STEUERERKLÄRUNG!

Falls du verheiratet warst, ändert sich deine finanzielle Situation grundlegend, du wechselst nämlich die Steuerklasse und kannst nicht mehr vom Ehegattensplitting profitieren. Trotzdem lohnt es sich pünktlich deine Steuererklärung abzugeben, denn so kannst du ebenfalls einiges an Geld zurückbekommen.

### KINDERFREIBETRAG STATT KINDERGELD:

Wenn du mehr als ca. 33.700 Euro im Jahr verdienst, kann es sich lohnen, dass du statt des Kindergeldes, den Kinderfreibetrag in Anspruch nimmst. Pro Elternteil beträgt dieser ca. 4200€. Zahlt dein Ex-Partner weniger als 75% des Unterhalts, kannst du beantragen, dass sein Teil des Freibetrags auf dich übertragen wird.

### ENTLASTUNGSBETRAG FÜR ALLEINERZIEHENDE:

Bist du alleinerziehend und hast Anspruch auf Kindergeld oder den Kinderfreibetrag, dann gibt es zusätzlich noch den Entlastungsbetrag. Dieser beträgt ca. 4000€ pro Kalenderjahr für dein erstes und zusätzlich 240€ für jedes weitere Kind und wird von deinem zu versteuernden Einkommen abgezogen.

### BETREUUNGSKOSTEN VON DER STEUER ABSETZEN:

Dazu zählen zum Beispiel alle Kosten für Krippe, Kindergarten, Schulhorte etc. Auch bestimmte Ausgaben für manche Privatschule lassen sich unter Umständen von der Steuer absetzen.

## CHECK DEINE VERSICHERUNGEN!

Falls ihr verheiratet wart, solltest du unbedingt deine Versicherungen überprüfen. Am wichtigsten sind deine Kranken-, Hausrats- und Haftpflichtversicherung. Informiere dich gut, inwiefern du versichert bist, denn falls diese Dinge über eine gemeinsame Versicherung abgedeckt waren, musst du dich nun selbst versichern. Dasselbe gilt auch z.B. für eine etwaige Rechtsschutz-, Kfz- oder Lebensversicherung, falls du beispielsweise deinen Ex-Partner nicht mehr als Begünstigten angeben möchtest. Kümmere dich in dem Zuge auch unbedingt um deine Altersvorsorge, je nachdem, wie ihr das als Paar abgesprochen hattet.

## INFORMIERE DICH ÜBER ZUSÄTZLICHE FINANZIELLE UNTERSTÜTZUNG, FALLS DAS GELD NICHT REICHT!

Bestenfalls kommst du mit Kindergeld, Unterhalt & Co finanziell gut über die Runden. Es kann jedoch sein, dass das Geld trotz der oben aufgezählten Leistungen, wie Kindergeld & Co, nicht ausreicht. Dann kannst du zusätzlich schauen, ob eine der folgenden Unterstützungsmöglichkeiten für dich in Betracht kommt:

### ARBEITSLOSENGELD II (ALG 2 ODER HARTZ IV):

Falls du arbeitsfähig bist, aber dein Vermögen und Einkommen (auch über deine evtl. Bedarfsgemeinschaft) nicht ausreicht, um euren Lebensunterhalt zu finanzieren, dann kannst du Arbeitslosengeld II oder auch eine Aufstockung deines geringen Gehalts beantragen. Das ALG II beträgt ca. 450€ (Regelbedarf), kann aber auch um den Mehrbedarf für Kinder (je nachdem wie alt deine Kinder sind) sowie um z.B. Wohnkosten und um den Krankenversicherungsbeitrag erhöht werden. Um ALG II zu beantragen, wende dich an dein Jobcenter.

### GRUNDSICHERUNG (SOZIALHILFE):

Falls du NICHT arbeitsfähig bist, egal ob wegen Krankheit, Kinderbetreuung, etc., und dein Vermögen und Einkommen, Unterhalt (und auch hier über deine evtl. Bedarfsgemeinschaft) nicht ausreicht, um euren Lebensunterhalt zu finanzieren, dann steht dir die Grundsicherung (oft als Sozialhilfe bezeichnet) zu. Wie das ALG II beträgt diese ca. 450€, kann aber um entsprechenden Mehrbedarf mit Kindern aufgestockt werden. Auch Wohnkosten und die Krankenversicherung werden in der Grundsicherung übernommen. Beantragen kannst du die Grundsicherung bei dem für dich zuständigen Sozialamt.

### SOZIALGELD:

Falls du ALG II oder BAföG erhältst, das heißt, wenn du als erwerbsfähig giltst, aber euer Lebensunterhalt nicht durch Vermögen und Einkommen bestritten werden kann, dann steht deinem Kind das sogenannte Sozialgeld zu (ca. 450€). Auch hier wird ein Mehrbedarf für Alleinerziehende sowie Schwangere berücksichtigt. Wende dich für den Antrag an das Jobcenter. Es bietet sich an, das Sozialgeld direkt mit dem ALG II zu beantragen.

### BEFREIUNG VOM RUNDfunkBEITRAG:

Erhältst du Sozialleistungen, wie z.B. ALG II, BAföG, etc., dann kannst du dich vom Rundfunkbeitrag befreien lassen und auch so einige Euros sparen. Das geht auch vergleichsweise einfach online, indem du dich an den Beitragsservice für ARD, ZDF und Deutschlandradio wendest. [Hier](#) kannst du deine Befreiung beantragen.

### KINDERZUSCHLAG:

Falls dein Einkommen für deinen eigenen Lebensunterhalt ausreicht, aber nicht für deine Kinder, dann bietet der Kinderzuschlag eine zusätzliche Unterstützung. Aber Achtung: Dieser ist nicht kombinierbar mit ALG II und Sozialgeld. Beantragen kannst du die bis zu ca. 210€ pro Kind und pro Monat bei der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit.

### WOHNGELD:

Auch das Wohngeld kann dich eventuell finanziell entlasten. Der Zuschuss zu Mietkosten (wird in bestimmten Fällen auch Wohnungseigentümern ausgezahlt) berechnet sich nach dem Einkommen deiner Bedarfsgemeinschaft, also wer mit dir in einem Haushalt lebt. Je nach dem können damit deine Miet- und auch Heizkosten abgedeckt werden (abhängig von Wohnungsgröße und der dort mit dir lebenden Personenzahl). Dein Ansprechpartner rund um das Wohngeld ist das für dich zuständige Wohnungsamt.

### **WOHNBERECHTIGUNGSSCHEIN:**

Den Wohnberechtigungsschein erhältst du auf Antrag entweder beim Bürgeramt oder Wohnungsamt. Giltst du als Geringverdienerin oder erhältst ALG II, bist du mit dem entsprechenden Schein berechtigt, in eine staatlich geförderte Sozialwohnung zu ziehen. Das kann die Wohnungssuche in der Regel erheblich vereinfachen.

### **BILDUNGSPAKET:**

Das Bildungspaket ist für Kinder und Jugendliche, für deren Bedarf ihre Eltern nicht aufkommen können, also in erster Linie Empfänger von Sozialhilfe, ALG I und II sowie Empfänger von Wohngeld und Berechtigte des Kinderzuschlags. Je nachdem werden die Leistungen in Form von Überweisungen ausgezahlt oder auch anhand von Gutscheinen für bestimmte Anlässe. Darunter fallen zum Beispiel Klassenfahrten, Schul- und Kitaausflüge, Schulausstattung, Fahrtkosten für den Schulweg, Nachhilfe, Mittagessen in Betreuungseinrichtungen oder auch eine Pauschale für die Teilnahme an sozialen und kulturellen Leben, wie z.B. Museen, Kino, etc. Die besonderen Leistungen für Bildung- und Teilhabe musst du ebenfalls beantragen. Je nach Wohnort geht das beim Jobcenter oder bei deiner Kommune. Achtung: Die Leistungen werden nicht rückwirkend gezahlt, kümmere dich also rechtzeitig um den Antrag.

### **ERSTAUSSTATTUNG:**

Hast du ein geringes Einkommen (auch wenn du keine weiteren Sozialleistungen erhältst), dann kannst du gegebenenfalls auf Antrag Geld oder Sachleistungen empfangen, um beispielsweise deine neue Wohnung nach der Trennung einzurichten. Auch wenn du schwanger bist, kannst du beispielsweise so Unterstützung bei der Anschaffung der Erstausrüstung für dein Baby erhalten. Die Höhe der Leistungen variiert dabei von Bundesland zu Bundesland und abhängig von deinem Wohnort, da es keine einheitliche Regelung dazu gibt. Entsprechend unterschiedlich ist auch, wo du sie beantragen kannst. In der Regel sind jedoch das Jobcenter und das Sozialamt die richtigen Ansprechpartner. In manchen Fällen aber auch Stiftungen oder Kirchen. Wende dich im Zweifelsfall an das Jugendamt und dir werden die richtigen Anlaufstellen vermittelt.

## **ÜBERLEGE, OB EINE MUTTER-KIND-KUR FÜR DICH IN FRAGE KOMMT!**

Vor allem nach einer Trennung kann dir die Auszeit (mit oder ohne Kind möglich) helfen, in deinem neuen Lebensabschnitt anzukommen, alles zu verarbeiten und etwas Abstand zum stressigen Alltag zu gewinnen. Mutter-Kind-Kuren fallen unter die Pflichtleistungen der gesetzlichen Krankenkassen, das heißt, du hast alle vier Jahre Anspruch auf eine Kur,

sofern die medizinischen und/oder psychosozialen Voraussetzungen gegeben sind. Als erstes musst du die Kur bei deiner Krankenkasse beantragen. Am einfachsten ist es, wenn du direkt telefonisch nachfragst und dir von einem Sachbearbeiter genau sagen lässt, was du dafür benötigst. Im zweiten Schritt brauchst du ein ärztliches Attest, in dem protokolliert wird, weshalb der Kuraufenthalt für dich notwendig ist. Das können neben gesundheitlichen und körperlichen Problemen auch psychische Belastungen sein, wie eben eine Trennung, finanzielle Sorgen oder der Tod eines Angehörigen.

Beachte, dass die Wartezeit für einen entsprechenden Antrag in der Regel einige Wochen bis Monate in Anspruch nimmt. Wünschst du dir zusätzlich eine unabhängige Beratung zu dem Thema, dann kannst du dich auch an deinem Wohnort z.B. an Stellen des Paritätischen Wohlfahrtsverbands, dem Müttergenesungswerk, dem Mutter-Kind-Hilfswerk oder der AWO wenden.

## **INFORMIERE DICH ÜBER WEITERE HILFE UND UNTERSTÜTZUNG!**

Auch wenn du dich nun in manchen Momenten vielleicht ganz alleine fühlst, hilft es zu wissen, dass du auf keinen Fall alleine bist und wo du dir zusätzliche Hilfe und Unterstützung holen kannst. Es gibt zahlreiche Verbände, Vereine und Stiftungen, die sich dafür einsetzen, das Leben von Alleinerziehenden zu erleichtern. Auch die Caritas, viele Kirchen, der Paritätische Wohlfahrtsverband, der [Verband alleinerziehender Mütter und Väter Bundesverband e.V.](#) oder die AWO bieten Angebote und Beratungen speziell für Alleinerziehende an. Wende dich an dein Jugendamt, um die spezifischen Anlaufstellen bei dir am Wohnort zu erfahren und lass dir die Adressen vermitteln.

Liebe Mama, wir wünschen dir alles Gute und ganz viel Kraft für deinen weiteren Weg. Du schaffst das und du bist nicht allein!



## **WEITERFÜHRENDE LINKS UND INFOS:**

[Webseite der Jugendämter in Deutschland](#)

[Weitere Infos und Broschüren zu finanzieller Unterstützung Alleinerziehender vom Bundesamt für Familie, Senioren, Frauen und Jugend](#)

## DÜSSELDORFER TABELLE 2022

### Unterhaltstabelle ab dem 01.01.2022

Die sogenannte Düsseldorfer Tabelle wird regelmäßig vom Oberlandesgericht Düsseldorf veröffentlicht und dient bundesweit als Richtlinie zur Berechnung des Kinderunterhalts. Die Düsseldorfer Tabelle ist kein Gesetz und somit nicht rechtlich verbindlich. Sie stellt lediglich eine Empfehlung dar. Die neueste Düsseldorfer Tabelle wurde am 01.12.2022 veröffentlicht und gilt ab dem 01.01.2022.

NETTOEINKOMMEN DES UNTERHALTSPFLICHTI- GEN IN €		ALTERSSTUFEN IN JAHREN (§ 1612 A I BGB) BETRÄGE IN €				PROZENT	BEDARFS- KONTROLL- BETRAG IN €
		0-5	6-11	12-17	AB 18		
1.	bis 1.900	396	455	533	569	100	960/ 1.160
2.	1.901-2.300	416	478	560	598	105	1.400
3.	2.301-2.700	436	501	587	626	110	1.500
4.	2.701-3.100	456	524	613	655	115	1.600
5.	3.101-3.500	476	546	640	683	120	1.700
6.	3.501-3.900	507	583	683	729	128	1.800
7.	3.901-4.300	539	619	725	774	136	1.900
8.	4.301-4.700	571	656	768	820	144	2.000
9.	4.701-5.100	602	692	811	865	152	2.100
10.	5.101-5.500	634	728	853	911	160	2.200