Unser Netz trägt

caritas

MEIN HAUSHALTSBUCH

Caritas Soziale Beratung

im Caritasverband für die Stadt Erlangen und
den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e. V.

INHALT

4 Warum es sich lohnt, ein Haushaltsbuch zu führen
4 Wie man eine Übersicht über das eigene Geld erhält
6 Praktischer Umgang mit Geld
8 Nun sind Sie gefragt – Tabelle zum Eintragen
36 Tipps zum Durchhalten
37 Was man beim Einkauf beachten sollte
38 Wir unterstützen Sie gerne – wichtige Adressen in Erlangen
39 Caritas Soziale Beratung im Landkreis
40 Übersicht möglicher Einnahmen und Ausgaben
41 Caritas – Unser Netz trägt! Dienste im Überblick

IMPRESSUM

Herausgeber:
Caritasverband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/ Aisch e.V., Allgemeine Soziale Beratung, Schuldnerberatung

Verantwortlich:	Verena Zepter, Leitung Mozartstraße 29, 91052 Erlangen
Telefon:	09131 / 88 56 0
Fax:	09131 / 88 56 10
E-Mail:	info@caritas-erlangen.de
Internet:	www.caritas-erlangen.de
Redaktion und Layout:	Martina Schmerler, Netzwerk Caritas
Reinzeichnung und Druck:	Werbegrafik Gerst, Herzogenaurach
Zeichnungen:	Stephan Probst
Auflage:	5.000 Stück
Erscheinungsdatum:	April 2017

30 Jahre
1987-2017
Schuldnerberatung

LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

ein Leben ohne Geld scheint für jeden von uns unvorstellbar. Miete, Strom, Handy, Lebensmittel, der schnelle Weg zum Bäcker, Bestellungen über das Internet – in vielen Momenten unseres Lebens spielt das eigene Budget eine große Rolle.

Wir entscheiden, wann wir Geld ausgeben und wofür. Wir bewerten Dinge des täglichen Lebens, ob sie uns den Preis wert sind. Dafür aber benötigen wir die Kontrolle über unsere Finanzen.

Es ist oft nicht einfach, im alltäglichen Leben immer den Überblick darüber zu behalten. Hier kann ein Haushaltsbuch weiterhelfen. Keine Angst – ein Haushaltsbuch lässt sich schnell in den Alltag integrieren.

Lassen Sie sich darauf ein, etwas Neues auszuprobieren – Anregungen und Hilfestellungen finden Sie in den folgenden Kapiteln.

IHR TEAM DER SOZIALEN BERATUNG

MEIN HAUSHALTSBUCH

NAME / NAMEN

_____

ZEITRAUM: VON / BIS

_____

WARUM ES SICH LOHNT, EIN HAUSHALTSBUCH ZU FÜHREN

- ✓ Überblick über Ein- und Ausgaben:
  Wieviel gebe ich wirklich aus und welche Einnahmen habe ich?
- ✓ Preisüberblick: Welche Produkte haben sich über die Zeit verteuert?
- ✓ Vermeidung unnötiger Ausgaben, z.B. Coffee to go
- ✓ Möglichkeit der Ansparung:
  Geld für Anschaffungen, Wünsche oder Reparaturen auf die Seite legen
- ✓ Kontrolle über die eigenen Finanzen – schafft Sicherheit und Routine
- ✓ Auskünfte für Ämter und Behörden:
  Haushaltsbuch hält die wichtigsten Ausgaben fest
- ✓ Ausbau der Finanzkompetenz:
  Lernen, mit dem vorhandenen Einkommen auszukommen
- ✓ Verträge im Auge behalten: Laufzeit, Kündigungsfrist, Nutzen

WIE MAN EINE ÜBERSICHT ÜBER DAS EIGENE GELD ERHÄLT

1. SCHRITT: FESTES EINKOMMEN AUSRECHNEN

Welches Einkommen steht monatlich immer zur Verfügung?
Wenn das Einkommen schwankt, sollten Sie das Niedrigste als Wert nehmen.
Bei mehreren Einkünften, z.B. Einkommen, Kindergeld, Wohngeld müssen alle Beträge zusammengerechnet werden. Bitte notieren Sie auch Sonderzahlungen wie z.B. Steuerrückerstattung oder Weihnachtsgeld.

2. SCHRITT: FESTE AUSGABEN ERMITTELN

Welche Ausgaben sind unveränderlich und von Beginn an festgelegt?
Dazu gehören z.B. Miete, Strom, Unterhalt, Versicherungsbeiträge, Fahrtkosten, Medikamente, Telefon, Handy, Gebühren.

3. SCHRITT: WIEVIEL GELD BLEIBT ÜBRIG...

... wenn man die festen Ausgaben von den festen Einnahmen abzieht?
Dieser Betrag sollte auf die vier Wochen eines Monats verteilt werden, so dass ein Budget für den wöchentlichen Einkauf übrig bleibt.

UNREGELMÄßIGE ZAHLUNGEN...

… kommen oft unverhofft. Daher ist es gut zu wissen, wann welche Sonderausgaben fällig werden, z.B. Strom- oder Nebenkostennachzahlung, Kfz-Steuer, Rundfunkbeitrag, jährliche Versicherungsbeiträge.

Wer plant, rechnet sich aus, wann er welchen Betrag braucht und wie viele Monate es bis zu diesem Termin sind – benötigter Betrag geteilt durch verbleibende Monate. So lässt sich monatlich dann ein bestimmter Betrag zur Seite legen.

Beispiel:
Herr M. weiß, dass er jeden Februar eine Nebenkostennachzahlung in Höhe von 300 Euro erhält. Es ist Juli des Vorjahres.
300 Euro : 7 = circa 43 Euro.
Er muss also Anfang jedes Monats 43 Euro auf die Seite legen, um das Geld im Februar beisammen zu haben.

Am besten funktioniert das z.B., indem man einen Briefumschlag nimmt, in diesem Fall „Nebenkosten“ darauf vermerkt und Anfang des Monats das Geld hinein gibt.

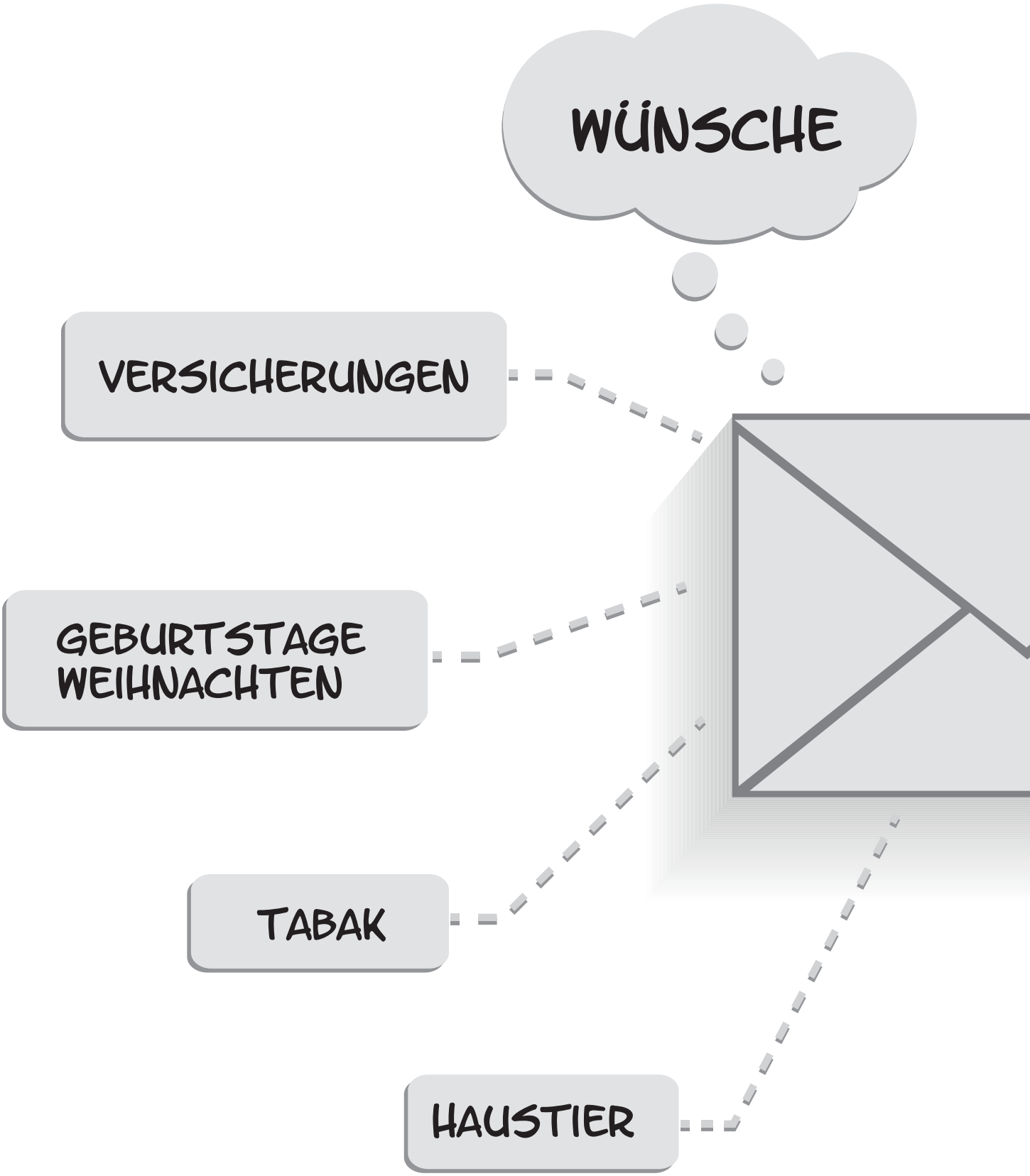
Wer während des Jahres eine Sonderzahlung erhält, kann auch gleich dieses Geld für eine der unregelmäßigen Zahlungen reservieren. Denn: Bleibt es auf dem Konto, ist es oft schnell verschwunden.

DAS GELD REICHT NICHT.

Manchmal kann es sein, dass nach Abzug aller festen Kosten und Ratenzahlungen nicht genug Geld übrig ist, um den Lebensunterhalt zu bestreiten. Dies kann ebenso passieren, wenn ein Haushaltsgerät wie eine Waschmaschine ersetzt oder repariert werden muss und das Geld dazu nicht ausreicht.

Bitte zögern Sie in diesen Fällen nicht, die Beratungsstelle aufzusuchen. Wir finden gemeinsam mit Ihnen eine Lösung. Als unabhängige finanzielle Beratung prüfen wir, ob Ausgaben und Beiträge wie z.B. für Versicherungen reduziert werden können. Zudem prüfen wir, welche Ansprüche auf staatliche Transferleistungen noch beantragt werden können.

PRAKTISCHER UMGANG MIT GELD



LEBENSMITTEL

FAHRTKOSTEN
BENZIN

SCHULE
KINDERGARTEN
KITA

APOTHEKE

© Stephan Probst

NUN SIND SIE GEFRAGT – TABELLE ZUM EINTRAGEN

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

JANUAR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

FEBRUAR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

MÄRZ

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

APRIL

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

MAI

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

JUNI

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

JULI

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

AUGUST

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

SEPTEMBER

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

OKTOBER

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

NOVEMBER

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

Ausgaben im Monat: _____ EUR

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

DEZEMBER

Datum	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR	Ausgaben für	EUR
Summe						

EINNAHMEN

Einnahmen	Januar	Februar	März	April	Mai	Juni
Einnahmen gesamt						

Juli	August	September	Oktober	November	Dezember	Gesamt

JAHRESÜBERBLICK

	monatliche Einnahmen	monatliche Ausgaben	Überschuss oder Fehlbetrag im Monat
Januar			
Februar			
März			
April			
Mai			
Juni			
Juli			
August			
September			
Oktober			
November			
Dezember			
Jahressumme			

FÜR IHRE PERSÖNLICHEN NOTIZEN

TIPPS ZUM DURCHHALTEN

✓ TIPP 1: DER WEG IST DAS ZIEL!

In kleinen Schritten führt Sie das Haushaltsbuch durch Ihre Einnahmen und Ausgaben. Schon ein paar Wochen des Arbeitens mit dem Haushaltsbuch kann Ihnen das Gefühl für Ihre Finanzen und damit die Kontrolle darüber geben.

✓ TIPP 2: ZEITMANAGEMENT!

Legen Sie einen festen Termin für den Eintrag in Ihr Haushaltsbuch fest. Machen Sie es sich zum Ritual, wie z.B. das Zähneputzen oder Handy aufladen. Es sollte für Sie zur Gewohnheit werden, deswegen sollte das Buch auch einen festen Standort, zum Beispiel am Küchentisch haben. Ein eingespeicherter Alarm im Handy kann daran erinnern.

✓ TIPP 3: AUF DAS WESENTLICHE KONZENTRIEREN!

Machen Sie sich die Arbeit nicht unnötig schwer. Die wesentlichen Kategorien wie Lebensmittel reichen vollkommen, legen Sie nicht zu viele an.

✓ TIPP 4: WEITERDENKEN!

Welche positiven Erfahrungen haben Sie gemacht nach einigen Wochen?
Gibt es einen kleinen Betrag, der eingespart werden konnte?
Was möchten Sie in der Zukunft verändern?

✓ TIPP 5: IDEEN IN DIE TAT UMSETZEN!

Sie haben etwas gefunden, das geändert werden sollte? Dann beginnen Sie damit – z.B. mit der Kündigung eines Zeitschriften-Abos von einer Zeitschrift, die Sie sowieso kaum lesen. Wenn dies nicht sofort erledigt werden kann, dann notieren Sie sich einen festen Termin dafür. Stichwort: Kündigungsfrist!

✓ TIPP 6: FEHLER HINNEHMEN UND WEITERMACHEN!

Sie haben Lücken? Dann schätzen Sie die Ausgaben, aber geben Sie nicht auf!

✓ TIPP 7: FAMILIE BETEILIGEN!

Gemeinsam ist man bekanntlich stärker. Beziehen Sie bei gemeinsamer Haushaltsführung die ganze Familie mit ein. Jeder sollte darauf achten, die Kassenzettel zu sammeln.

WAS MAN BEIM EINKAUF BEACHTEN SOLLTE

NIEMALS HUNGRIG EINKAUFEN

Wer hungrig in den Supermarkt geht, kauft in der Regel mehr als vorgesehen war. Deshalb vorher etwas im Magen haben!

EINE EINKAUFSLISTE SCHREIBEN

Nur was auch auf der Liste steht, darf in den Einkaufswagen.

SAISONALE PRODUKTE KAUFEN

Bei Obst und Gemüse empfiehlt es sich, saisonale Produkte zu kaufen und in den Speiseplan zu integrieren. So kosten z.B. Erdbeeren im Dezember sehr viel mehr als im Juni.

DIE REGALE IM SUPERMARKT PRÜFEN

No-Name-Produkte haben meistens die gleiche Qualität und sind kostengünstiger. Oft findet man diese Produkte allerdings in den unteren Regalreihen.

HALTBARKEIT DER PRODUKTE

Produkte wie beispielsweise Joghurt kaufen, die in nur wenigen Tagen ablaufen. Sie sind günstiger und beim Geschmack gibt es keinen Unterschied. Allerdings sollte man sie dann auch tatsächlich binnen weniger Tage verzehren oder verarbeiten.

KAUFEN UND VERBRAUCHEN

Am besten nur so viel kaufen, wie man auch wirklich benötigt. Das Sonderangebot „Großpackung“ ist verlockend – kann ich es aber auch wirklich verbrauchen?

FRISCHES ESSEN ODER FERTIGGERICHTE

Fertiggerichte oder perfekt portionierte Lebensmittel sind teurer als selbst zubereitetes Essen.

NICHT JEDEN TAG EINKAUFEN GEHEN

Je öfter ich einkaufen gehe, umso mehr bin ich den Verlockungen des Supermarktes ausgesetzt. Ein Wochenplan hilft dabei, für mehrere Tage einzukaufen.

KASSENZETTEL MITNEHMEN

Es ist hilfreich, alle Kassenzettel aufzubewahren, um nachvollziehen zu können, wofür man Geld ausgegeben hat.

BESSER IN BAR BEZAHLEN

Bezahlen Sie besser in bar, denn Bargeld muss man immer wieder abheben und ist somit greifbarer. Wenn Sie doch einmal mit EC-Karte bezahlen, überprüfen Sie regelmäßig Ihre Kontoauszüge.

WIR UNTERSTÜTZEN SIE GERNE – WICHTIGE ADRESSEN IN ERLANGEN

Das Haushaltsbuch soll Sie entlasten. Zur Unterstützung können Sie gerne unsere Soziale Beratungsstelle mit einbeziehen. Die Soziale Beratung hilft in jeder Lebenslage und versucht die individuelle Situation des Ratsuchenden zu verbessern.
Ob bei Krisen, Fragen zu Behördenangelegenheiten oder bei finanziellen Schwierigkeiten, die Beratungsstelle steht jedem offen und das Gespräch wird selbstverständlich vertraulich behandelt.
In der Beratung kann gemeinsam geklärt werden, wie Sie Ihr Haushaltsbuch führen möchten und was Ihnen dabei konkret helfen würde. Gerne können Sie die offene Sprechstunde nutzen oder einen Termin mit uns vereinbaren.

CARITAS SOZIALE BERATUNG

Mozartstraße 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 0
E-Mail: sobe@caritas-erlangen.de
Offene Sprechstunde, Montag – Freitag: 08:30 – 12:00 Uhr

CARITAS SCHULDNERBERATUNG

Mozartstraße 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 0
E-Mail: sobe@caritas-erlangen.de
Details zur Informationsveranstaltung und zur Anmeldung für die Beratung siehe auch Caritas-Homepage: www.caritas-erlangen.de.

CARITAS-BOUTIQUE UND -BASAR

Mozartstraße 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 41
Boutique, Montag – Donnerstag: 09:30 – 12:00 Uhr und 14:00 – 17:00 Uhr
sowie Freitag: 09:30 – 12:00 Uhr
Basar, Donnerstag: 09:30 – 12:30 Uhr

Diakonie Erlangen – Erlanger Tafel und Fundgrube: www.diakonie-erlangen.de
Sozialkaufhaus / GGFA Erlangen: www.sozialkaufhaus-erlangen.de
Stadt Erlangen, Verschenk- und Tauschbörse:
www.erlangen.internetverschenkmarkt.de

CARITAS SOZIALE BERATUNG IM LANDKREIS

Außenstellen unserer Sozialen Beratung finden Sie auch im Landkreis Erlangen-Höchstadt.

SOZIALE BERATUNG IN HÖCHSTADT

Steinwegstraße 2
91315 Höchstadt
Tel.: 09193 / 50 12 620
E-Mail: sobe.hoech@caritas-erlangen.de

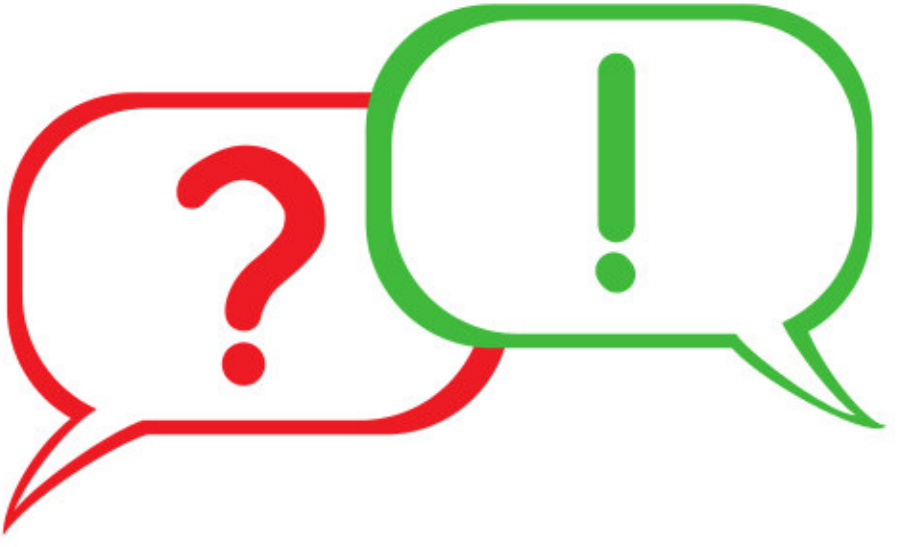
SOZIALE BERATUNG IN HERZOGENAURACH

Erlanger Straße 14
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 63 915
E-Mail: sobe.hzg@caritas-erlangen.de

SOZIALE BERATUNG IN ECKENTAL

Eschenauer Hauptstraße 13
90542 Eckental
Tel.: 09126 / 28 10 95
E-Mail: sobe.eckental@caritas-erlangen.de

Alle Einrichtungen und Termine sehen Sie auf unserer Webseite www.caritas-erlangen.de.



ÜBERSICHT MÖGLICHER EINNAHMEN UND AUSGABEN

EINNAHMEN

Einkommen

- ✓ Nettolohn
- ✓ Minijob, 450 EUR
- ✓ Urlaubs- und Weihnachtsgeld

staatliche Leistungen

- ✓ Arbeitslosengeld I und II
- ✓ Wohngeld
- ✓ Rente
- ✓ Kindergeld
- ✓ Elterngeld
- ✓ Unterhaltsvorschuss
- ✓ Grundsicherung

FESTE AUSGABEN

- ✓ Warmmiete, einschließlich der Nebenkosten, wie Heizung und Strom
- ✓ Rundfunkbeitrag
- ✓ Telefon, Handy, Internet
- ✓ Fahrkarte
- ✓ Taschengeld
- ✓ Kindergarten, -hort und Essensgeld
- ✓ Mitgliedsbeitrag, z.B. Mitglied in einem Verein
- ✓ Versicherungen wie Haftpflichtversicherung
- ✓ Ratenzahlung zur Schuldentilgung
- ✓ Unterhaltszahlung

VERÄNDERLICHE AUSGABEN

- ✓ Lebensmittel
- ✓ Drogerieartikel
- ✓ Fahrtkosten, Benzin
- ✓ Tabak
- ✓ Kleidung
- ✓ Geschenke für Geburtstage, Weihnachten
- ✓ Haustier
- ✓ Apotheke
- ✓ Hobby, z.B. Kino

CARITAS – UNSER NETZ TRÄGT! DIENSTE IM ÜBERBLICK

WEITERES BERATUNGSANGEBOT

Erziehungs-, Jugend- und Familienberatung für den Landkreis ERH
Anna-Herrmann-Straße 3
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 80 88

BETREUUNG UND PFLEGE

*Ambulanter Pflegedienst Erlangen, nördl. / östl. Landkreis ERH, Tagesbetreuung**
Hammerbacherstraße 11
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 12 08 90

*Ambulanter Pflegedienst Herzogenaurach, Tagesbetreuung**
Erlanger Straße 14
91074 Herzogenaurach
Tel.: 09132 / 16 67

*Ambulanter Pflegedienst Höchstadt, Tagesbetreuung**
Steinwegstraße 2
91315 Höchstadt
Tel.: 09193 / 50 12 60

*Roncallistift – Wohnen und Pflege für Senioren**
Hammerbacherstraße 11
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 12 08 0

* Caritas regio gemeinnützige GmbH

ohne Angabe: Caritasverband für die Stadt Erlangen und den Landkreis Erlangen-Höchstadt/Aisch e.V.

UNTERSTÜTZUNG BEI PSYCHISCHER ERKRANKUNG

Sozialpsychiatrischer Dienst, Beratungsstelle für seelische Gesundheit
Mozartstraße 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 0

Gerontopsychiatrische Fachberatung zur Unterstützung älterer Menschen in seelischen Problemlagen
Mozartstraße 29
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 62

*Tagesstätte TREFF**
Bissingerstraße 32
91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 3 26 10

*Übergangseinrichtung Haus Rafael**
Hammerbacherstraße 9a
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 12 08 80

*Langzeiteinrichtung Bernhard-Rüther-Haus**
Bischofsweiherstraße 15
91056 Erlangen
Tel.: 09135 / 18 22

*Arbeitstherapie Caritec**
Bierlachweg 37
91058 Erlangen
Tel.: 09131 / 400 12 44

FUNDBÜRO IN DER STADT ERLANGEN

Mozartstraße 29, 91052 Erlangen
Tel.: 09131 / 88 56 50

© Stephan Probst