Checkliste · 1 von 3

Allgemeine Orientierung für Deutschland. Keine Rechtsberatung. Vertraulich aufbewahren.

Sicherheit und Unterstützung

- [ ] **Einen sicheren Ort für heute klären**

  Überlege, wo du schlafen und notwendige Medikamente, Telefon und persönliche Dinge sicher erreichen kannst. Gehe bei Gefahr vor einer vollständigen Planung.

- [ ] **Eine verlässliche Person einbeziehen**

  Bitte um etwas Konkretes: ein Gespräch, Begleitung zu einem Termin, Kinderbetreuung oder Hilfe beim Sortieren. Prüfe, wie du sicher erreichbar bist.

- [ ] **Passende Beratung auswählen**

  Bei Angst oder Gewalt eine spezialisierte unabhängige Stelle wählen. Für Familienfragen kommen örtliche Familien- oder Erziehungsberatung und das Jugendamt infrage.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Unterlagen und Zugänge

- [ ] **Eigene wichtige Dokumente zusammenstellen**

  Ausweis, Gesundheitskarte, Mietvertrag, Einkommens- und Versicherungsunterlagen sammeln. Nimm nur Unterlagen mit oder kopiere sie, auf die du rechtmäßig zugreifen darfst.

- [ ] **Eine Dokumentenübersicht anlegen**

  Notiere, welche Belege vorliegen, was fehlt und bei welcher Stelle du eine eigene Kopie anfragen kannst. Keine Ausweis- oder Kontonummern in dieses Werkzeug eintragen.

- [ ] **Eigene digitale Zugänge prüfen**

  Prüfe von einem sicheren Gerät deine eigenen E-Mail-, Bank- und Cloudzugänge sowie freigegebene Standorte. Gemeinsame oder fremde Konten nicht eigenmächtig übernehmen.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Checkliste · 2 von 3

Allgemeine Orientierung für Deutschland. Keine Rechtsberatung. Vertraulich aufbewahren.

Wohnen und laufender Alltag

- [ ] **Eine vorläufige Wohnlösung festhalten**

  Trenne die Frage, wo du heute bleibst, von der Frage, wer langfristig in der Wohnung bleibt. Notiere Kosten, Schlüssel und notwendige Alltagswege.

- [ ] **Miet- oder Eigentumsfragen beraten lassen**

  Prüfe, wer Verträge unterschrieben hat. Ein Auszug allein klärt nicht automatisch alle Vertragspflichten. Kündigung, Übernahme oder Verkauf nicht unter Druck entscheiden.

- [ ] **Persönliche Dinge und Übergaben organisieren**

  Vereinbare, wenn es sicher möglich ist, einen konkreten Termin und eine Liste. Bei erwartbarem Konflikt sichere Begleitung oder einen anderen Übergabeweg klären.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Geld und Verträge

- [ ] **Einnahmen und notwendige Kosten aufschreiben**

  Sammle für den nächsten Monat Miete, Energie, Lebensmittel, Fahrtkosten und wichtige Versicherungen. Markiere, welche Zahlungen noch ungeklärt sind.

- [ ] **Eigene Zahlungsfähigkeit mit der Bank klären**

  Prüfe dein eigenes Konto und laufende Lastschriften. Gemeinschaftskonten nicht leerräumen; Vollmachten, gemeinsame Kredite und Änderungen mit Bank und Beratung besprechen.

- [ ] **Unterhalt und Unterstützung prüfen lassen**

  Kindesunterhalt, Trennungsunterhalt und mögliche Sozialleistungen sind unterschiedliche Fragen. Lass prüfen, was in deiner Situation gilt und wann du handeln musst.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Checkliste · 3 von 3

Allgemeine Orientierung für Deutschland. Keine Rechtsberatung. Vertraulich aufbewahren.

Kinder und Kommunikation, falls zutreffend

- [ ] **Den nächsten Kinderalltag verlässlich planen**

  Klärt zunächst Betreuung, Schul- und Kitafahrten, Medikamente und Erreichbarkeit. Kinder sollen keine Nachrichten zwischen Erwachsenen übermitteln müssen.

- [ ] **Offene Elternfragen für Beratung sammeln**

  Notiere konkrete Fragen zu Aufenthalt, Umgang, Sorge und Unterhalt. Pauschale Zusagen oder ein gemeinsamer Wohnungswechsel mit Kindern brauchen gegebenenfalls vorherige Beratung.

- [ ] **Einen sachlichen Kommunikationsweg vereinbaren**

  Wenn sicher möglich: ein Kanal, passende Antwortzeiten und getrennte Themen. Bei Drohungen oder Überwachung ist eine sichere Kontaktlösung wichtiger als gemeinsame Gesprächsregeln.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Die nächsten Termine

- [ ] **Eine kurze Beratungsagenda vorbereiten**

  Notiere die drei dringendsten Fragen, vorhandene Dokumente und bereits unterschriebene Vereinbarungen. Sage beim Erstkontakt, wenn Sprache, Barrierefreiheit oder sichere Erreichbarkeit wichtig sind.

- [ ] **Verbindliche Fristen individuell prüfen**

  Anwaltliche Schreiben, gerichtliche Post, Verträge oder Leistungsanträge nicht liegen lassen. Frage die zuständige Stelle nach der für dich geltenden Frist.

- [ ] **Genau einen nächsten Schritt bestimmen**

  Wähle eine machbare Aufgabe mit Datum. Die übrigen offenen Punkte bleiben eine Übersicht und müssen nicht heute erledigt werden.

Notiz / offene Frage (Unzutreffendes streichen):

Dein nächstes Gespräch

Allgemeine Orientierung für Deutschland. Keine Rechtsberatung. Vertraulich aufbewahren.

Du musst nicht alle Aufgaben erledigt haben, bevor du Hilfe suchst. Die Vorlage ist eine Gedächtnisstütze; sie ersetzt keine Prüfung deines Falls. Im Online-Werkzeug eingegebene Angaben werden nicht übernommen.

Bei Gefahr zuerst Sicherheit und unabhängige Hilfe. In Deutschland bei unmittelbarer Gefahr: 110. Hilfetelefon Gewalt gegen Frauen: 116 016 (hilfetelefon.de).

Meine drei wichtigsten Fragen:

Welche Unterlagen fehlen und wo frage ich an?

Mit wem kläre ich das und bis wann?

Mein nächster konkreter Schritt: