

Freizeit und Konsum

- Bei knappem Budget günstige Ferien über soziale Organisationen buchen.
- Beim Einkaufen im Internet den Anbieter, die allgemeinen Geschäftsbedingungen sowie die Versand- und Zollkosten genau prüfen. Preise vergleichen!
- Bibliotheken und Ludotheken nutzen.
- Bücher, CDs und DVDs tauschen.
- In Secondhandshops, Outlet-Shops oder Kleiderbörsen einkaufen.
- Ferien frühzeitig buchen und online die Preise vergleichen.
- Für Weihnachts- und Geburtstagsgeschenke Aktionen nutzen.
- Im Ausgang nur so viel Geld mitnehmen, wie man ausgeben will. Karte zu Hause lassen.
- KulturLegi der Caritas beantragen.
- Sportgeräte mieten statt kaufen.
- Wohnungstausch statt Hotelunterkunft organisieren.

Gesundheit

- Bei Medikamenten günstige Generika (Nachahmerprodukte) verlangen; Preise vergleichen.
- Brillen bei Optiker-Ketten oder online kaufen.
- Internet-Apotheken, welche mit Krankenkassen zusammenarbeiten, nutzen.
- Preise von Zahnärzten vergleichen, Offerten einholen.

Mobilität

AUTO

- Bei seltenem Autogebrauch Mobility, Mitfahrzentrale oder Mietwagen nutzen.
- Auto mit der Nachbarschaft teilen.
- Das Auto regelmässig in den Service geben; das beugt oft teuren Reparaturen vor.
- Gebrauchtwagen kaufen. Ein Neuwagen verliert rasch an Wert, die Versicherungssprämie ist höher.

ÖFFENTLICHER VERKEHR

- Anschaffung eines Halbtax-Abos prüfen.
- Ein Jahresabo statt 12 Monatsabonnemente kaufen.
- Als Jugendlicher unter 25 das günstige Angebot «Gleis 7» nutzen.
- Mit der Junior- bzw. Enkel-Karte fahren: So sind Bus und Zug für Jugendliche bis 16 Jahren in Begleitung eines Eltern- bzw. Grosselternanteils gratis.
- Tageskarte der Gemeinde verwenden. Sie kostet etwa 35 Franken und kann telefonisch oder online reserviert werden.
- Preise für Reisen mit Zug, Bus und Flugzeug im Internet vergleichen.

VELO

- Fahrräder auf Velobörsen oder bei Internet-Auktionen kaufen.
- In grösseren Städten die kostenlosen Veloangebote nutzen.

- Das Velo regelmässig in den Service geben; hohe Reparaturkosten können so vermieden werden und die Lebensdauer wird verlängert.

Organisation der Finanzen

- E-Banking nutzen, um die Kontrolle über die Ausgaben immer zu haben.
- Lastschriftverfahren oder Daueraufträge für regelmässige Zahlungen einrichten.
- Ein spezielles Sparkonto für Rückstellungen und Sparziele einrichten.

Telefon / TV / Internet

- 0900-Nummern sperren lassen, um bösen Überraschungen vorzubeugen.
- Auslandtelefonate mittels Callingcard oder Vorwahlnummer tätigen.
- Bei einem Auslandsaufenthalt WLAN nutzen oder befristete Auslansoptionen zum Abo hinzukaufen.
- Beim Internetsurfen unterwegs auf die Abo-Datenlimite achten.
- Preise verschiedener Anbieter vergleichen.
- Telefonieren über Voice-over-IP nutzen (z. B. Skype).

Unterstützung

- Bei schwierigen finanziellen Verhältnissen ein Gesuch für Ausbildungsbeiträge (Stipendien oder Darlehen) einreichen. Weitere Infos: www.ausbildungsbeitraege.ch
- Die Unterstützung des Alimenten-Inkassos beanspruchen; bei Kinderalimenten erfolgt unter bestimmten Voraussetzungen eine Bevorschussung durch die Gemeinde. Weitere Infos: Wohngemeinde
- Bei IV oder Waisenrente Anspruch auf Ergänzungsleistungen prüfen. Weitere Infos: Wohngemeinde
- Stiftungen, die Beiträge an Personen mit knappen Finanzen leisten, anschreiben. Weitere Infos: Regionale Caritas Organisation oder andere Sozialberatungsstellen
- Nach der Geburt eines Kindes abklären, ob man vom Kanton gewisse finanzielle Leistungen bekommt. Weitere Infos: Regionale Caritas Organisation oder Sozialberatung der Wohngemeinde
- Nach der Geburt mindestens 14 Wochen Mutterschaftsurlaub nehmen. Weitere Infos: Personalabteilung des Betriebs
- Bei knappen Finanzen Krankenkassen-Prämienverbilligung beantragen. Weitere Infos: Wohngemeinde
- Bei Arbeitslosigkeit Anspruch auf Arbeitslosenentschädigung prüfen. Weitere Infos: Regionale Arbeitsvermittlung (Adressen unter www.treffpunkt-arbeit.ch)
- Bei knappem Einkommen Anspruch auf Sozialhilfe abklären. Weitere Infos: Wohngemeinde

Versicherungen

ALLGEMEIN

- Prämien stets vergleichen.
- Versicherung kündigen, falls Kosten und Nutzen nicht übereinstimmen.

AUTOVERSICHERUNG

- Nur Einjahresverträge abschliessen; für das Folgejahr Ermässigung verlangen oder die Versicherung wechseln.

HAFTPFLICHT- UND HAUSRATVERSICHERUNG

- Auf angemessene Versicherungssummen achten.
- Nach schadenfreien Jahren bei der Haftpflichtversicherung einen Rabatt verlangen.
- Sich mit einer Haftpflicht- und Hausratversicherung gegen böse Überraschungen schützen.

KRANKENKASSE

- Bei Militär- oder Zivildienst von mehr als 60 Tagen die Rückerstattung der Krankenkassenprämie der Grundversicherung beantragen.
- Anspruch auf Prämienverbilligung prüfen.
- Unfallversicherung bei der Krankenkasse kündigen, falls eine solche über den Arbeitgeber besteht.

Wohnen

LEBENSMITTEL & GETRÄNKE

- Aktionen in Zeitungen, Zeitschriften und im Internet ausfindig machen.
- Essen von zu Hause ins Geschäft oder in die Schule mitnehmen.
- Frühstück zu Hause essen; unterwegs Eingekauft ist teuer.
- Im Caritas-Markt einkaufen.
- Weniger bekannte Marken als Alternative prüfen.

WOHNEN

- In Absprache mit dem Vermieter die Wohnung bei längerer Abwesenheit untervermieten.
- Das Mietzinsdepot als Darlehen bei Familie, Freunden oder Arbeitgeber aufnehmen; das ist günstiger als bei Firmen, welche oft teure Bürgschaften anbieten.
- Eine Wohngemeinschaft suchen oder selber eine gründen.
- Nach günstigen Wohnungen bei Wohnbaugenossenschaften suchen.
- Im Internet überprüfen, ob der Mietzins dem aktuellen Hypothekarzins entspricht; allenfalls eine Mietzinsreduktion beantragen.
- Möbel im Internet, im Fabrikladen, Brockenhaus oder auf dem Flohmarkt kaufen.