

Leitfaden Ein-Personen-Haushalte:

Was hilft, wenn's knapp wird

Rund jede:r Fünfte in Österreich lebt allein – gerade in Zeiten steigender Preise bringt das besondere Herausforderungen mit sich. Miete, Strom, Lebensmittel und andere Kosten müssen allein gestemmt werden und oft fehlt die Unterstützung im Alltag.

Dieser Leitfaden zeigt in **fünf einfachen Schritten**, wie Sie den Überblick behalten, wichtige Kosten absichern und passende Unterstützung finden.

Schritt 1: Überblick verschaffen – ohne alles auf einmal zu müssen



Sammeln Sie alle Unterlagen zu Ihren Einnahmen und Ausgaben (Kontoauszüge, Rechnungen, Mahnungen, Verträge, Energieabrechnungen).

Tragen Sie Ihre monatlichen Einnahmen (Gehalt, Pension, Sozialleistungen) in die [AK-Budgetvorlage](#) ein.
Listen Sie anschließend Ihre **Fixkosten** (Miete, Strom, Versicherungen, Abos) und Ihre **variablen Ausgaben** (Lebensmittel, Haushalt, Freizeit, Kleidung) auf.

So sehen Sie auf einen Blick, wie viel Ihnen im Monat tatsächlich bleibt.

Schritt 2: Dringende Ausgaben priorisieren



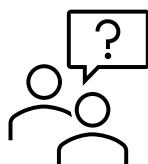
Identifizieren Sie zuerst jene Ausgaben, die **Ihre Existenz gefährden**, wenn sie nicht bezahlt werden:

- Miete/Wohnkosten und Lebensmittel
- Strom, Gas, Heizung, Wasser
- Wichtige Versicherungen

Alle anderen Ausgaben sind vorerst **nachrangig** (z. B. Konsumschulden, Kleidung, Freizeit).

WICHTIG: Die Reihenfolge ist entscheidend – Sichern Sie immer zuerst Ernährung, Wohnen und Energie.
Zur Orientierung finden Sie hier die AK-Schritt-für-Schritt-Anleitung zur [Rechnungspriorisierung](#).

Schritt 3: Passende Unterstützung finden



Viele sparen ohnehin schon sehr viel. Deshalb lohnt es sich, zu prüfen, an welcher Stelle sie finanziell entlastet werden können. Meist hängen Unterstützungen von Einkommen und Haushaltsgröße ab. Wenn das klar ist, können Sie gezielt nach Unterstützungen suchen – die wichtigsten die auch für Ein-Personen-Haushalte gelten, haben wir zusammengefasst:

Finanzielle Unterstützungsangebote im Burgenland

- [Wohnbeihilfe](#)
- [Wärmepreisdeckel](#)

Beratung nutzen – kostenlos und unkompliziert!

Karitative Einrichtungen wie die Caritas bieten Sozialberatungen an und klären mit Ihnen, welche Hilfen zu Ihrer Situation passen (Energie, Wohnen, Schulden, Arbeit). Beratung gibt es per Mail, Live-Chat oder Telefon.

Wenn's akut ist: Bei drohender Delegierung oder Stromabschaltung hilft der Wohn- und Energieschirm (Beratung + mögliche Kostenübernahme).



Tipp einer Betroffenen:

„Ich konnte meine Stromnachzahlung nicht auf einmal bezahlen. Über die Sozialberatung wurde ich an den zuständigen Kundenservice meines Energieversorgers weitergeleitet. Dort habe ich eine Ratenvereinbarung bekommen – so konnte ich die Nachzahlung in mehreren Monaten abbezahlen.“

Schritt 4: Alltag entlasten – Geld sparen ohne zusätzliche Bürokratie



Im Burgenland gibt es ein gut ausgebautes Netz an **Sozialmärkten**, in denen Lebensmittel, Hygieneartikel und teilweise auch Möbel zu stark reduzierten Preisen erhältlich sind:

- Sozialmärkte (z.B. Soogut-Märkte, Sonnenmarkt und Sonnecafés)
- sowie das Volkshilfe-Sonnenmobil (wechselnde Standorte im Burgenland, auch auf Anfrage)

Außerdem gibt es verschiedenste **gemeindenahе**

Angebote:

- Reparaturcafés (von Elektrogeräten bis Spielzeug), sowie Betriebe, bei denen die Geräte-Retter-Prämie (ehemals Reparaturbonus) eingelöst werden kann.
- Mobilitätsangebote (z. B. Verein Volksengerl)
- Nachbarschaftshilfe Plus in einigen Gemeinden (Fahr- und Begleitdienst, Besorgungsservice, Telefon- und Besuchsdienst, Spaziergehdienst, Informationen zu sozialen Themen).

Schritt 5: Stabil bleiben – kleine Routinen etablieren



Wer allein lebt, muss an Vieles selbst denken. Kleine, regelmäßige Schritte verhindern, dass sich Probleme aufstauen.

- **Einmal pro Woche: kurze Finanzkontrolle**, es reichen 5 Minuten (Kontoauszug checken, offene Rechnungen ansehen, Kalender/jährliche Zahlungen prüfen; viele werden von jährlichen Zahlungen wie dem Öffi-Jahresticket überrascht.)
- **Unterstützung holen, sobald Sie merken:**
 - Sie verlieren den Überblick
 - Rechnungen bleiben liegen
 - Das Konto rutscht ins Minus
 - „*Ich mache das später*“ wird zur Gewohnheit

Weitere Informationen und hilfreiche Links



- [Arbeiterkammer Burgenland](#)
- [Geld und Leben – Geld und Finanztipps für jede Lebensphase](#)
- [Sozialmärkte](#)
- [Vor-Ort oder digitale Sozialberatung der Caritas Burgenland](#)
- [Leistungsübersicht nützlicher Beihilfen im Burgenland](#)
- [Übersicht über die Schuldenberatungsstellen in Österreich](#)
- [Gefährliche Schulden erkennen - Wichtige Sofortmaßnahmen – Schuldenberatung](#)
- [Geräte-Retter-Prämie \(ehemals Reparaturbonus\)](#)
- [Hilfe beim Wechsel zu günstigeren Strom- und Gastarifen](#)
- [Informationen zur Befreiung vom ORF-Beitrag \(GIS\)](#)
- [Informationen zur Rezeptgebührenbefreiung](#)