

## Kurse: **Fit für Haushalt, Kinder, Job, Finanzen**

### **"Auskommen mit dem Einkommen"**

**Eingliederung und Armutsprävention durch Stärkung von  
Haushaltsführungskompetenzen**

#### **Hintergrund und Entwicklung der Kurskonzeption**

Die Erfahrungen aus der Beratung von jungen Familien, allein Erziehenden in der Schwangerenberatung, integrierten Schuldnerberatung und allgemeinen Lebensberatung im regionalen Diakonischen Werk Darmstadt-Dieburg führten 2003 zur Entwicklung der Kurskonzeption. Grundlage war die Beobachtung folgender Ausgangsszenarien:

- Die Fertigkeiten zur Alltagsbewältigung gehen schichtübergreifend zurück: Haushaltsführung, Essenszubereitung, Geldverwaltung, Erziehungskompetenzen, Zeitmanagement, Kommunikationskompetenzen, Problemlösungskompetenzen der Eltern usw.  
Vorbilder fehlen und Selbstverständliches wird nicht mehr an die nächste Generation weiter gegeben
- Wenn diese mangelnden Fertigkeiten auf zurückgehende Einkommen und in der Folge Armutssituationen treffen, wird das existenziell, weil die Möglichkeit des Hinzukaufs entfällt: Fertigkost, Putzhilfe, Kinderbetreuung, Mobilität, Funktionierende soziale Netze und familiäre Hilfesysteme sind häufig nicht (mehr) vorhanden.
- Kinder sind direkt davon betroffen: Gerade allein Erziehende sind so stark mit der Bewältigung des Alltags und der Armutssituation beschäftigt, dass auch wenig Zeit und wirkliche Zuwendung für Kinder bleibt. Kinder erfahren immer nur, was nicht geht. Arm zu sein in einer Gesellschaft, die ausschließlich am Konsum orientiert ist, erweist sich als große Bürde in der Entwicklung eines gesunden Selbstbewusstseins, das bereits bei den Eltern schwach ausgeprägt ist.
- Ein übergreifendes Ziel ist den Entwurf von einem einfachen Leben in Würde und Selbstbewusstsein für Kinder und Eltern vorzustellen, zu erfahren und lebbar zu machen.
- Wichtig ist uns, dass nicht nur Teilnehmende aus dem ALG II-Bezug diese Kurse besuchen, sondern zu mindestens einem Drittel Teilnehmende aus der Gemeinde, dem Kindergarten, dem Wohnumfeld des Veranstaltungsortes, über Presseartikel. Beide Gruppen lernen voneinander, setzen sich mit evtl. Vorurteilen auseinander und machen beispielhaft (positive) Erfahrungen.
- Es wurden bis September 2008 insgesamt 7 Kurse in Groß-Zimmern und Darmstadt durchgeführt. Die Fortsetzung im Darmstädter Raum ist vorgesehen. Auf DWHN-Ebene findet im Frühjahr 2009 erstmalig eine 3-tägige Multiplikatorenschulung statt, so dass die Kurskonzeption dann NachahmerInnen im ganzen Kirchengebiet und ggf. darüber hinaus finden kann.

### **Auswirkungen auf Kinder**

Die Kurse richten sich u.a. an allein Erziehende und Eltern in Erziehungsverantwortung. Die Kinderbetreuung durch qualifizierte Mitarbeiterinnen ist möglich für Kinder im Alter von 11 Monaten bis zum Eintritt in den Kindergarten. Neben der Betreuung während der Kurszeiten, nehmen die Kinder an den gemeinsamen Mahlzeiten, am ersten Kurstag und an der Abschlussveranstaltung teil. Die Auswirkungen auf die Kinder (auch die nicht an der Kinderbetreuung des Kurses teilnehmenden) sind von daher beobachtend und aus der Erzählung der Teilnehmerinnen zu beschreiben:

- Kleine Kinder erleben (vielfach erstmals) einen strukturierten Alltag (aufstehen, frühstücken, Kurstermin einhalten usw.).
- Eine besondere Qualität hat das gemeinsame Essen selbsthergestellter Mahlzeiten – Tischgemeinschaft, Tischgebet, Mütter erzählen, was sie selbst hergestellt haben, keine Fertiggerichte....
- Mütter treffen auf offene Ohren für ihre Themen mit der Folge von: mehr Ausgeglichenheit, größerer Zuversicht zur Bewältigung der vielfältigen schwierigen Situationen, Beispiel durch Andere, sich einordnen können in eine Gruppe und „Bedürfnishierarchie“ (viele sind in mehrfacher Hinsicht bedürftig).
- Heraustreten aus der Isolation (auch des Kindes) und dem Kreisen um das eigene Schicksal durch Erfahrung von Gemeinschaft und Angenommensein.
- Größere Reflektion des Erziehungsverhaltens, Geduld, Annahme und wirkliche Aufmerksamkeit.
- Gemeinsame Freizeitgestaltung, die nicht am Geld scheitert.
- Von größeren Kindern wird berichtet, dass sie positiv darauf reagieren, dass Konsumentenscheidungen bzw. Verweigerung von Konsumwünschen begründet werden und daher eher nachvollziehbar sind.
- Selbstbewussterer Umgang mit der Armutssituation und Annahme von Hilfeangeboten: Tafel, Kleiderhilfen, Angeboten der Kirchengemeinden usw.
- Vorbereitung auf Fremdbetreuung (Kindergarten, Kinderkrippe, Tagesmutter) durch positive Erfahrung mit fremden Betreuungspersonen

### **Kursbeschreibung:**

#### **Zielgruppe**

- Mütter/Eltern mit Kleinkindern, allein Erziehende, Eltern von Kindergartenkindern
- Schwangere, (potentiell) allein Erziehende, Mütter mit Kleinkind/ern in ALG II Bezug und zur (Wieder-) Eingliederung in Berufstätigkeit
- Mütter bei/nach Auslaufen der Elternzeit und/oder des Elterngeldes
- Langzeitarbeitslose in Familienverantwortung
- am Thema Interessierte oder anderer Personenkreis mit anderer Schwerpunktsetzung

#### **Ziele**

Die Zielsetzung ist im Bereich der Förderung von Sozialkompetenzen und der hauswirtschaftlichen Schulung anzusiedeln. Die Teilnehmenden erfahren Unterstützung bei der (Wieder-) Entdeckung von vorhandenen Fähigkeiten und Ressourcen – generell und in Zusammenhang mit der Gestaltung des Lebens mit Kindern und der Arbeitsaufnahme.

### **Sozialkompetenzen:**

- Erlernen von Fähigkeiten zur Alltags- und Lebensbewältigung mit Kind/ern und Familie
- Flexibilität und Toleranz
- Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit
- Kompetenzstärkung von jungen Eltern
- Selbstbewusstsein im Bezug auf Erziehung, Konsum, Arbeitsaufnahme und Freizeitgestaltung
- Einüben von Schlüsselqualifikationen wie Pünktlichkeit, Zuverlässigkeit, Durchhaltevermögen
- Einhalten einer Tagesstruktur für sich selbst und als Vorbild für Kinder

### **Hauswirtschaftliche Schulung:**

- Vermittlung von Kenntnissen in den verschiedenen Bereichen der Haushaltsführung
- Kochen – einfach, gesund und preiswert
- Einkauf - Souveräne Verbraucherrolle einnehmen
- Verbindung von Haus-, Familien- und Berufsarbeit
- Methoden des Zeitmanagements
- Haushalts- und Budgetberatung (Gruppe und individuell)
- Vermittlung von Schuldenvermeidungs- und Verringerungsstrategien
- Einstellung des Ausgabeverhaltens auf zu erzielende/verringerte Einkünfte

### **Rahmen**

- 15 Kurstage à 3 Std. plus Pausen (insgesamt 30 Arbeitseinheiten à 1 ½ Std.= 45 Kursstunden)
- Kompaktkurs: 5 -7 Wochen, 2-3 x wöchentlich (z.B. Mo, 3 x Di, 2 x Mi, Fr) vom bis (Datum)  
jeweils vormittags von 9.15 -12.30 Uhr  
TeilnehmerInnenzahl 8- max. 12
- Ort: z.B. Gemeindehaus mit 2 Gruppenräumen und Küche
- Kleinkinderbetreuung (ca.11 Monate bis Kindergarteneintritt) wird angeboten durch eine Erzieherin
- Kursleitung durch regionales Diakonisches Werk, Dipl. SozialpädagogIn/  
Dipl.SozialarbeiterIn, ggf. SchuldnerberaterIn
- Mitarbeiterinnen im Projekt: Hauswirtschaftsmeisterin (Honorar), Erzieherin (Honorar) Referentinnen aus Erziehungsberatung, Schwangeren- und Schwangerschaftskonfliktberatungsstelle, ggf. Schuldnerberatung, Kindergarten und evtl. Bank
- Der von den Teilnehmenden zu zahlende Eigenanteil beträgt 20 €. Dazu kommt eine Lebensmittelumlage von 15 €. Die Kursgebühr beinhaltet die gemeinsam hergestellten Pausensnacks und Getränke. Bei regelmäßiger Teilnahme (max. 3 Fehltage) bekommen die TeilnehmerInnen am Kursende 15 € zurück erstattet (Motivationsgeld).
- Für KursteilnehmerInnen, die mit Förderung nach SGB II am Kurs teilnehmen und für die Kostenübernahme zugesichert ist, wird die Teilnahme am Motivationsgeld ermöglicht/ erwünscht. Sie zahlen bei Kursbeginn 15 €, die bei regelmäßiger Teilnahme erstattet werden (Gleichbehandlung und Motivation).

- Die Finanzierung der Kurse ist nicht einheitlich und abschließend geklärt. Durch Verhandlung mit dem örtlichen SGB II-Träger ist es möglich, dass dieser den Kurs als Eingliederungsmaßnahme nach § 16 SGB II anerkennt und Teilnehmende entsendet (pauschale Summe pro Teilnehmenden muss verhandelt werden). Zusätzliche Finanzmittel durch Spenden, Sponsoren (z.B. Sparkasse) sind immer nötig.

## **Themen und Inhalte**

### **Kind/er, Berufstätigkeit und Familie**

- Hilfen zur Organisation des Alltags, Zeit- und Haushaltsmanagement
- Berufliche Lebensplanung und Berücksichtigung der familiären Situation
- Mahlzeiten sind Familienzeit
- Freizeitgestaltung mit Spaß und weniger Kosten
- Zeit für mich
- Aufgabenteilung in der Familie
- Hausarbeit, Kinderbetreuung und Berufstätigkeit planen
- Berücksichtigung von familiären Ressourcen und des sozialen Umfelds bei der Organisation von gesicherten Kinderbetreuungsmöglichkeiten

### **Wenn das Geld nicht reicht...**

- Budgetplanung
- Fixkosten
- Ratenverträge
- Versandhauskauf
- Wenn der Gerichtsvollzieher kommt...

### **Einkaufen will gelernt sein:**

- Planung vs. täglicher Einkauf
- 4-Wochen-Speiseplan
- Rational vs. spontan/emotional
- Was kostet wie viel?
- Markengeleitetes Konsumverhalten, Werbung
- Planung größerer Anschaffungen
- Kriterien für eine Kaufentscheidung, Kaufverträge, Haustürgeschäfte...
- Verbraucherberatung

### **Nahrungszubereitung**

- Schnell und gesund
- Preiswert - gesunde Küche mit wenig Geld und einfachen Zutaten
- Schmackhaftes Kochen für Kinder
- Resteverwertung
- Backen für den Kindergeburtstag
- ggf. Wunschthema: Baby-/ und Kleinkindnahrung selbst hergestellt
- ggf. Essen unterwegs (Schule, Freizeit, Beruf)

### **Textilien einkaufen und pflegen**

- Wäsche waschen, Einsatz von Wasch- und Pflegemitteln

### **Pflegekennzeichnung**

- Ggf. Wunschthema: kleine Wäschereparaturen praktisch
- Wäsche waschen, Einsatz von Wasch- und Pflegemitteln
- Pflegekennzeichnung

### **Wohnung gestalten und pflegen**

- Reinigungsmittel, Reinigungsverfahren
- Rationelle Arbeitsabläufe
- Energie sparen
- Basteln, dekorieren, Tischschmuck herstellen

### **Pfade durch den Behördenschwung**

- Umgang mit Papieren, Anträgen und Schriftverkehr
- Ordnungssysteme
- Umgang mit Behörden
- Rechtswege
- Hilfsmöglichkeiten

### **(Klein-) Kindererziehung**

- Bedürfnisse von Säugling u. Kleinkind
- Grenzen setzen, eigene Grenzen erkennen
- Ernährungserziehung
- Spielen, sprechen, leben mit dem Kind
- Tagesstruktur
- Erziehungsberatung: Wie kann die Erziehungspartnerschaft zwischen Kindergarten/Betreuung und Eltern gelingen? **oder** Kinder brauchen verlässliche Beziehungen

### **Ggf. Familienplanung und Schwangerschaftsverhütung**

#### **Hinweise auf Angebote/ Kurse anderer**

- Volkshochschule und Familienbildungsstätte: Vorstellung des Angebots für den behandelten Themenkreis: Kochen, Nähen, Kindererziehung
- Kirchengemeinden
- Frauenzentren
- Johanniter Unfallhilfe: 1.Hilfe für das Kind

#### **Abschlussfest**

- Planen - preisgünstig feiern
- Erteilung eines Zertifikats

November 2008

**Irene Finger**

**Diakonisches Werk**

**Hessen Nassau e.V.**

**Referentin Frauen und Familie**

**Ederstr. 12**

**60486 Frankfurt**

**Tel. 069-7947-315**

**Email: irene.finger@dwhn.de**

**Exemplarischer Seminarplan „Auskommen mit dem Einkommen“ – Themen**

<b>Montag</b>	Kennen lernen, Programm vorstellen, Kinderbetreuung kennen lernen, Interessen und Motivation, gemeinsam Gruppenregeln entwickeln, Hygieneregeln beim Kochen
<b>Mittwoch</b> mit Frühstück	Herstellung eines schmackhaften, gesunden Frühstücks, Tisch decken, gemeinsame Mahlzeiten sind Familienzeit; Basteln und reden – Tischschmuck aus einfachen Materialien
<b>Freitag</b> mit Mittagessen	Ernährungserziehung, Ernährungsgewohnheiten, Rhythmus, Ernährungskreis; Was braucht der Mensch? Kochen: Bratlinge mit Grundsauce, Kartoffelbrei (Päckchen und frisch gekocht), 2 Salate, Schokopudding, Fertigpudding (Vergleichstest)
<b>Montag</b>	Grundlagen der Geldverwaltung im Haushalt: Budgetplanung, Einführung Haushaltsbuch; Fixkosten, veränderbare Kosten, Planen, Reserven für Unvorhergesehenes, Versicherungen, Telefon- und Handycosten Hausaufgabe: Einkauf/Preisvergleiche für Folgetag vorbereiten
<b>Dienstag</b> mit Mittagessen	Auswertung Einkauf; Preisvergleiche Preise im Discounter; Einkaufen, Einkaufsgewohnheiten, Speiseplan, 4-Wochen-Speiseplan; Mittagessen: Nudelauflauf und Kartoffel-/Möhrenauflauf, Schwedische Apfelcreme
<b>Freitag</b>	Bank – ein wichtiger Partner: Sparen, Kredite, Überziehungskredit, Kosten, „Wissen“ der Banken u.a.; Umgang mit Schulden/Überschuldung: Wenn der Gerichtsvollzieher kommt, das Konto gesperrt wird...
<b>Montag</b> mit Mittagessen	Pflege der Wohnung: Hausarbeit planen, rationelle Arbeitsabläufe, Putzmittel, Ergonomie, Energiespartipps, Kochen: Eintopf mit Brötchen
<b>Dienstag</b> mit Mittagessen	<b>Zwischenauswertung</b> , Arbeit in 2 Gruppen möglich: <b>Gruppe 1</b> Textil/Wäschepflege, kleine Wäsche-Reparaturarbeiten oder anderes vertiefendes Haushaltsthema; <b>Gruppe 2</b> : Entwicklung und Erziehung im ersten Lebensjahr, Babykost selbst hergestellt; Kochen: Pizza oder Nudeln mit div. Saucen und Quarkdessert
<b>Freitag</b>	Backen: verzierte Muffins, Streuselkuchen, Becherkuchen, Fertigteig (Geschmacks- + Vergleichstest) Preiswert, gesund, schnell – Lebensmittelkunde mit Beispielen und Rezepten; Was tun mit Resten? Discounterpreisliste; Verbraucherthemen: Haltbarkeitsdatum, Anordnung der Produkte im Laden, Regalbestückung, Preisauszeichnung u.ä.
<b>Montag</b> evtl. mit Mittagessen	Familienplanung und Schwangerschaftsverhütung (Vortrag und Gespräch mit Schwangerenberatungsstelle) <b>alternativ</b> Kindergeburtstag mit Spaß und wenig(er) Kosten; Freizeitgestaltung mit Kindern, Zeit für mich – Zeit für /mit der Familie (mit Kindergartenleiterin) ; <b>Parallelgruppe möglich</b> : Essen unterwegs (Schule, Freizeit usw.) Kochen für Gäste
<b>Mittwoch</b>	Werbung – Konsum: Wie beeinflusst uns Werbung? Auswertung von Werbesendungen, Werbeprospekten, Berechnung von Finanzierungsangeboten, Ratenkauf
<b>Freitag</b>	Pfade durch den Behördendschungel: ALG II, Befreiungsmöglichkeiten für Zuzahlungen bei den gesetzlichen Krankenkassen, Zuständigkeiten der Behörden, Umgang mit Papieren, Anträgen, Schriftverkehr, Ordnungssysteme, Umgang mit Behörden, Rechtswege, Hilfen öffentliche und private, Selbsthilfegruppen, Vernetzung, Angebote der Kirchen und Wohlfahrtsverbände
<b>Montag</b>	Erziehungsberatung: Kinder brauchen verlässliche Beziehungen <b>alternativ</b> Wie kann Erziehungspartnerschaft zwischen Kindergarten/ Betreuung gut gelingen? (Vortrag und Gespräch)
<b>Dienstag</b> mit Mittagessen	Wiederholungen – offene hauswirtschaftliche Fragen; Planung des Abschlussfestes – preisgünstig feiern, Besprechen von preiswerten und schnellen Partyrezepten, die am Abschlusstag noch hergestellt werden können, Produkt- und Geschmackstest, Markenware – weiße Produkte – selbst gemacht: z.B. Milchreis, Planung größerer Anschaffungen: Kriterien für Kaufentscheidung anhand von Prospekten entwickeln; Kochen: Fertigprodukte aufwerten: Schupfnudeln, Maultaschen, Dessert
<b>Freitag</b> mit Büffet	Vorbereitungen für Abschlussfest, Auswertung, Zertifikat, Abschlussfest