

Hauswärts»

Hauswirtschaft macht Schule



Impressum



Interkantonale Lehrmittelzentrale

Herausgeber

Schulverlag plus AG
Kantonaler Lehrmittelverlag Luzern

Projektleitung

Christine Imhof-Hänecke, Utzenstorf

Autorinnenteam

Yvonne Bucheli Matzinger, Nottwil
Esther Funk Rigling, Luzern
Christine Imhof-Hänecke, Utzenstorf
Susanne Marti, Adligenswil
Monika Neidhart, Goldau
Christa Somm, Wil und Zürich

Interkantonale Begleitgruppe

Kathrine Balsiger (BE)
Ursi Bamert (SG)
Maria Schmid (ZG)
Corinne Senn Keller (BS)
Claudia Wespi (LU)

Fotos

Benjamin Zurbriggen, Nidau

Zeichnungen

Steven Götz, Bern

Gestaltung

Steven Götz, Bern

Nicht in allen Fällen war es den Verlagen möglich, den Rechteinhaber ausfindig zu machen. Berechtigte Ansprüche werden im Rahmen der üblichen Vereinbarungen abgegolten.



Art.-Nr. 82917
ISBN 978-3-292-00475-8

Art.-Nr. 103 808
ISBN 978-3-271-03808-8



© 2009 Schulverlag plus AG und Kantonaler Lehrmittelverlag Luzern
Alle Rechte vorbehalten | 3. veränderte Auflage 2011

Hauswärts

Hauswirtschaft macht Schule




Inhaltsverzeichnis

Haushalt ist ...	6
Haushalt – was ist das?	9
Wer macht was?	12
Selbermachen oder kaufen – Entscheide treffen	18
Im Unternehmen Haushalt braucht es Handlungskompetenzen	20
Wo gearbeitet wird, können auch Konflikte entstehen	22
Ich setze auf die Karte «Hauswärts»	24
planen und organisieren	26
Die Zeit – das kostbare Gut	28
Dinge erledigen – Multitasking	32
Sinnvoll planen	34
Die Arbeit organisieren	37
Treffpunkt und Arbeitsplatz Küche	38
Mise en place	40
Planen und organisieren beim Abwaschen	42
mitdenken und nachhaltig handeln	44
Bewusster Konsum – was heisst das?	46
Gemüse ist nicht gleich Gemüse	49
Unser Fleischkonsum	56
Fairer Handel gibt Kraft in den Süden	58
Der grosse Durst	60
Ohne Energie läuft nichts	62
Abfall ist kein Zufall	64
Kann man mit Konsumieren Gutes tun?	69
informieren und konsumieren	70
Meine finanzielle Situation	72
Einkaufsmöglichkeiten	74
Die Rolle von Marken und Werbung	76
Hilfe bei Kaufentscheidungen bieten ...	80
Schneller, billiger, besser – ...	82
Bewusst einkaufen – wie geht das?	84
Das erste eigene Geld	86
einrichten und clever anpacken	90
Wohnen ist mehr als ein Dach über dem Kopf	92
Tapetenwechsel für mein Zimmer	96
Der erste Schritt: Ordnung schaffen	98
Materialien zeigen Wirkung	101
Stilmittel beim Einrichten	104
«Schmutz ist Material am falschen Ort»	106
Räume reinigen mit System	107
Alles klar?	113



anziehen und pflegen	114	
Faszinierende Welt der Kleidung	117	
Der Stoff, aus dem die Kleider sind	124	
Waschen – «Recycling» der Textilien	128	
Waschen in der Waschmaschine – so geht es am einfachsten	132	
Welches Waschmittel? Wie waschen?	136	
Wäsche trocknen	141	
Wirkt gegen Falten	142	
Wäschepflege im Schnellgang	143	
steuern und entspannen	144	
Wann geht es mir gut?	146	
Gesund bleiben	149	
Hygiene – für Wohlbefinden und Gesundheit	152	
Fit@work	155	
Gesund werden	158	
Für alle Fälle	161	
gestalten und geniessen	162	
«En Guete!»	164	
Der gedeckte Tisch	168	
Teller, Trinkgefäß, Besteck: Vergleiche und entscheide	170	
Wer das Essen genießt, hat mehr vom Leben	174	
Convenience Food	176	
Wir laden ein	180	
entdecken und begegnen	184	
Wer bin ich?	186	
Wer ist der, die andere?	188	
Kulturelle Vielfalt im Alltag	190	
Esskultur	192	
Feste und Traditionen	196	
wünschen und bewegen	200	
Wünsche sind starke Antriebe, etwas zu bewegen	202	
Sechs Personen berichten aus ihrem Leben	204	
Sachwortregister	210	
Bild- und Quellennachweis	213	
Symbolerklärung	214	
Dank	214	

Haushalt ist ...

planen und organisieren

mitdenken und nachhaltig handeln

informieren und konsumieren

einrichten und clever anpacken

anziehen und pflegen

steuern und entspannen

gestalten und geniessen

entdecken und begegnen

wünschen und bewegen

Haushalt ist ...

Durch Haushalten kompetenter und unabhängiger werden

... ein Unternehmen mit vielen Aufgaben und Entscheidungen

... eine wichtige Voraussetzung für die Alltagsgestaltung





Hauswärts, hauswärts ...

Haushalten ist mehr, als den Kühlschrank aufzufüllen

Im Haushalt gibt es keine Chefposten – jede und jeder darf selber bestimmen, muss aber auch Verantwortung übernehmen.

So richtig haushalten muss heutzutage niemand mehr. Waschen, bügeln, reinigen – kein Problem, das erledigen heute glücklicherweise Maschinen. Was zum Leben nötig ist, lässt sich alles einkaufen und delegieren.

Beim Arbeiten im Haushalt kann man vieles lernen, das auch im Berufsleben gefragt ist.

Sich gemütlich einrichten, zusammen essen, geniessen und diskutieren, das gibt Lebenskraft für den anspruchsvollen Alltag.

Damit es im «Unternehmen Haushalt» funktioniert, braucht es viele Teamplayer mit Herz füreinander, mit denkenden Köpfen und mit Händen, die anpacken.

Stimmt das? – Bei mir läuft das anders ...!



- ▶ Wie läufst bei dir?
- ▶ Welchen Aussagen kannst du dich anschliessen, welchen nicht? Warum?
- ▶ Was bedeutet dir Haushalt in deinem Alltag?

Haushalt – was ist das?

Haushalt – Tankstelle im Alltag

Auftanken, sich selber und andere versorgen, geniessen und sich in einem Zuhause wohl fühlen können – eine Selbstverständlichkeit oder einfach Glück?

Wahrscheinlich trifft gleich beides zu. Denn die tägliche Versorgung durch den Haushalt sowie das Zusammenleben, die Pflege der Beziehungen sind eine wichtige Tankstelle des menschlichen Daseins. Eine Selbstverständlichkeit, die einem vor allem dann bewusst wird, wenn sie ausfällt.

Haushalt – Alltagsgestaltung

Alle Menschen leben in einer Form von Haushalt und verbringen darin ca. zwei Drittel ihrer Lebenszeit. Mit Haushalt bist du täglich in Kontakt. Er findet alle Tage statt und lässt sich nicht aufschieben. Haushalten ist somit Alltagsgestaltung.

Die Menschen in einem Haushalt können sehr verschieden sein, ihre Bedürfnisse sind jedoch ähnlich (siehe auch S. 186, 187).

Jeder Mensch will:

- essen und trinken
- sich kleiden und pflegen
- ein Dach über dem Kopf haben und sich sicher fühlen
- einen Ort haben, wo er sich erholen kann
- Beziehungen pflegen und Gemeinschaft leben
- sich seelisch, geistig und körperlich entwickeln können

► Was muss im Haushalt alles geleistet werden, damit diese Bedürfnisse erfüllt werden können?

Haushalt – «Work and Life» – es geht um das Gleichgewicht

Im Alltag geht es darum, das Gleichgewicht zwischen Erholung und Arbeiten zu finden. Wer sich genügend erholt, wer auftanken, seine Beziehungen leben und gestalten kann, wer unterstützt wird, wo Bedarf besteht, ist besser lebens- und arbeitsfähig. Haushalte sind eine wichtige Voraussetzung, um überhaupt ein zufriedenes Leben führen zu können und um in der Schule und im Beruf leistungsfähig zu sein.

Die persönliche Alltagsgestaltung sowie die Erwerbsarbeit, Schule und Ausbildung stehen in enger Wechselwirkung zueinander.

Erwerbsarbeit:

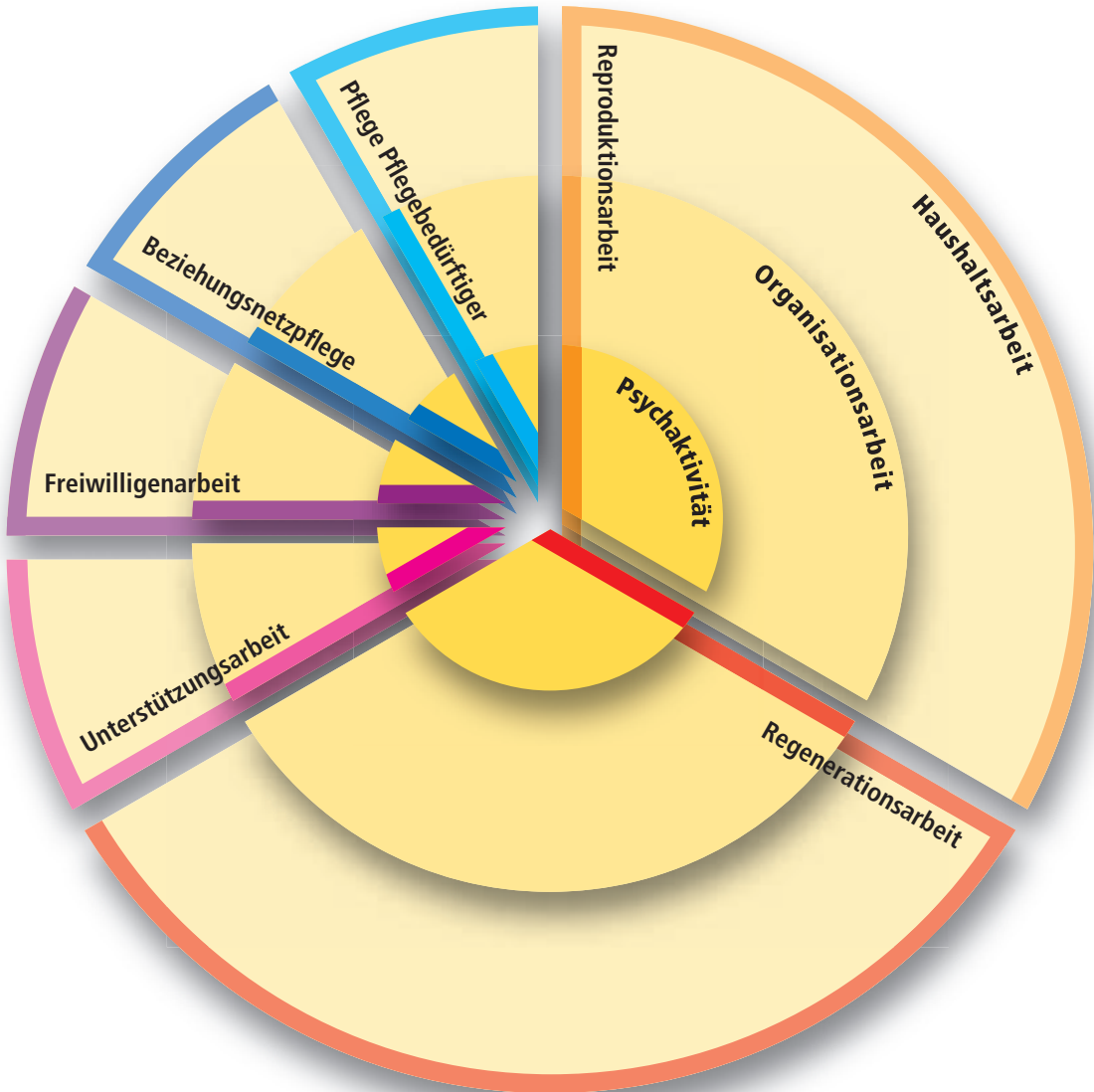
Arbeit, die gegen Lohn verrichtet wird

«Die Erholung der einen ist oft Arbeit der andern.»

Haushalt ist ein kleines Unternehmen mit vielen Aufgaben und Entscheidungen

Haushalt ist mehr als nur sichtbare Arbeit. Für Haushalt gibt es keine abschliessenden Definitionen. Haushalt beinhaltet sowohl **Haus- als auch Familienarbeit und die damit zusammenhängenden Beziehungen.**

Christof Arn, Ethiker, hat sich wissenschaftlich über längere Zeit mit der Haus- und Familienarbeit beschäftigt. Er hat Haushaltsarbeiten folgendermassen dargestellt:



Arbeitstechniken

Haushaltsarbeit

Sichtbare Arbeiten wie z.B. Mahlzeiten zubereiten, einkaufen, reinigen, waschen, bügeln, Reparaturarbeiten ausführen, Räume unterhalten und gestalten ...

Organisationsarbeit

Organisations- und Planungsarbeiten wie z.B. Wochen-, Ämtli-, Einkaufsplan erstellen, Termine abmachen, Feste planen.
Haushalt ermöglicht jedem Menschen, sein «eigener Chef» zu sein. Es kann selbstständig, rollend und flexibel geplant werden ...

Psychaktivität

Psychaktivität ist keine äusserliche Aktivität, sondern eine innerliche: «Empathiearbeit». Bedürfnisse der anderen und eigene genau wahrnehmen. D.h.: genau hinschauen, nachfragen, sich in andere hineinversetzen.
Die Haus- und Familienarbeit ist auf die Bedürfnisdeckung der Haushaltmitglieder ausgerichtet und durch dieses Ziel definiert. «Alles beginnt innen.» Erst wenn ich weiss, wer was braucht, kann ich sinnvoll darauf reagieren.

Alle Arbeitstechniken beziehen sich auf alle Arbeitsfelder.

Arbeitsfelder

Reproduktionsarbeit

Kinder bekommen und neue Generationen bilden
Zusammenleben mit verschiedenen Generationen, miteinander und voneinander lernen
Grundbedürfnisse sicherstellen: ernähren, wohnen, schlafen, körperliche, seelische und soziale Entwicklung ermöglichen

Regenerationsarbeit

Die Erholung für sich selber und für die andern ermöglichen
Die Freizeit und das Zusammenleben sinnvoll gestalten

Unterstützungsarbeit

Kinder bei den Hausaufgaben unterstützen, für Familienmitglieder, die ausserhäusliche Tätigkeiten verrichten, Telefonanrufe entgegennehmen, Briefe zur Post bringen, Abrechnungen erledigen ...

Freiwilligenarbeit

Unbezahlte freiwillige Arbeiten für andere Menschen erledigen, die nicht zum persönlichen Beziehungsnetz oder zu dem von Haushaltmitgliedern gehören: eine Pfadigruppe leiten, Fussball-T-Shirts für den Club waschen, sich politisch engagieren, Behindertentaxi fahren ...

Beziehungsnetzpflege

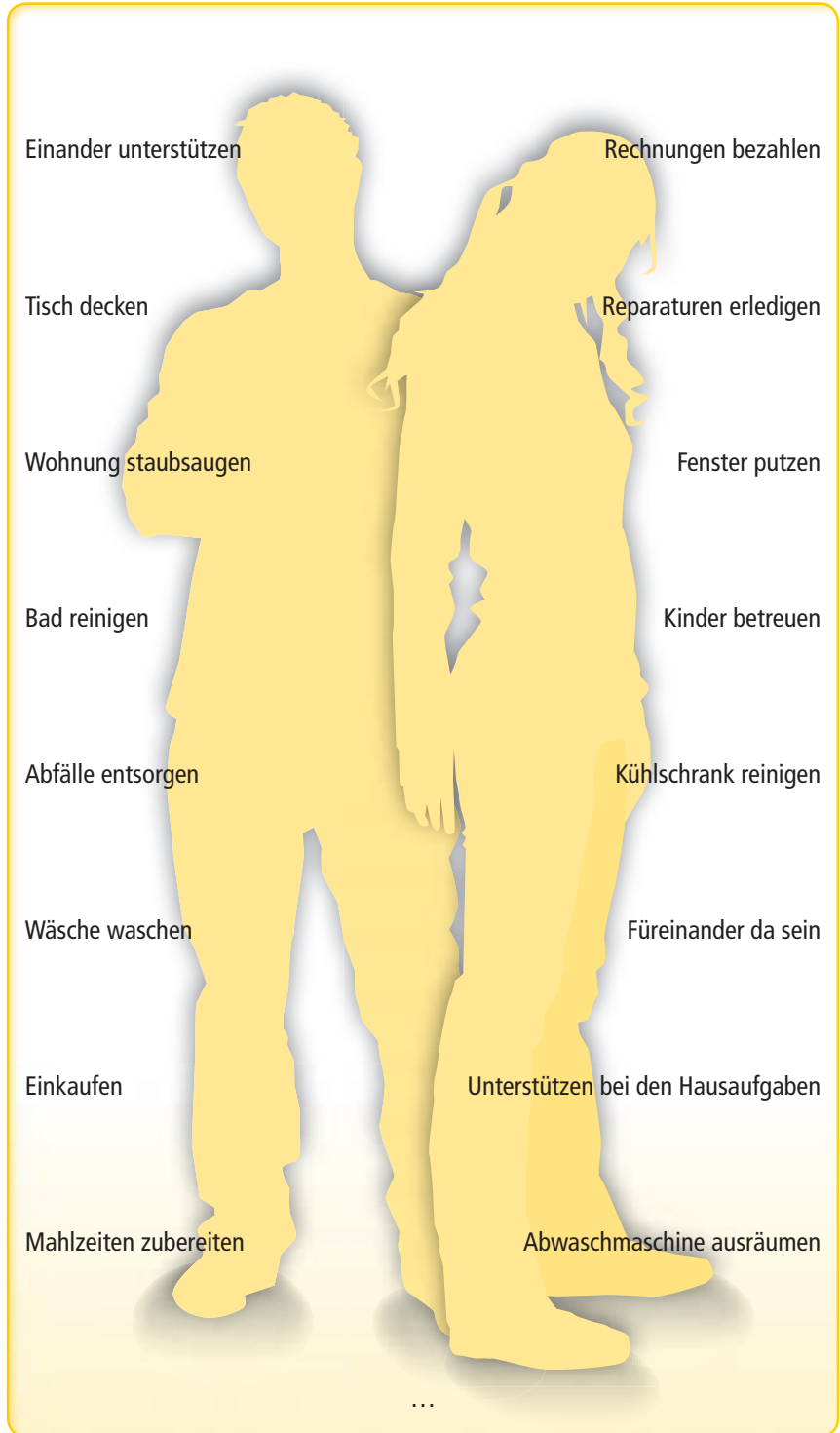
Kontakte zu Nachbarn, Freunden, Bekannten und Verwandten, für die Grosseltern den Rasen mähen, für die Nachbarn einen Einkauf erledigen, oder Freunde einladen, Besuche machen, Konflikte aushandeln

Pflege Pflegebedürftiger

Pflegen von eigenen Familienmitgliedern und Angehörigen, Nachbarn, Bekannten

- ▶ Welche Tätigkeiten sind für ein gutes Zusammenleben am wichtigsten?
- ▶ Welche Bereiche sind für die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden im Alltag bedeutsam? Warum?

Empathie, Einfühlung: die Fähigkeit, sich in die Situation und emotionale Lage eines anderen hineinzuversetzen

Wer macht was?

Du und ich

Wir haben die Arbeiten im Haushalt und in der Erwerbsarbeit je zur Hälfte aufgeteilt. Beide machen alle Arbeiten im Haushalt und kennen sich bei der Kinderbetreuung aus. Klar gibt es hie und da Stress, weil wir auch im Beruf stark gefordert sind und gleichzeitig zu Hause viele Arbeiten anfallen. Da müssen einfach Prioritäten gesetzt und «auch mal eine Fünf grad gelassen werden». Zudem können auch die Kinder, die ja eigentlich bereits schon Jugendliche sind, mit anpacken.

Berufstätiges Paar, 40 und 42 Jahre

Bezüglich Hausarbeiten bin ich sehr traditionell eingestellt. Kinderbetreuung, Kochen, Waschen, Bügeln, das ist meine Sache. Die Kinder helfen mit beim Tischdecken und Wäsche wegräumen. Mein Mann ist der Handwerker im Haus und erledigt alle Reparaturen. Die Anzahl Stunden weiss ich nicht; Haushalt kann man ja nie «abstellen».

Mutter/Hausfrau, 30 Jahre

Hausarbeit ist für mich ein guter Ausgleich zu meiner sitzenden Berufstätigkeit. Da kann ich mit den Händen anpacken und habe den Kopf frei für meine Gedanken. Nach Staubsaugen, Böden nass aufnehmen und Fenster reinigen, freue ich mich an den sichtbaren Resultaten. Ungefähr eine Stunde pro Tag wende ich für den Haushalt auf. Am Mittag verpflege ich mich meistens auswärts. Am Abend geniesse ich es, selber zu kochen. Die Wäschebesorgung lasse ich gegen Bezahlung machen. Den Rest erledige ich jeweils, wenn ich Lust dazu habe.

Berufstätige Person, 32 Jahre

In unserer WG sind das Zusammenleben und Auftanken das Wichtigste. Wir alle sind in unserem Job und im Studium stark gefordert. Daher sind wir froh, wenn es hier einigermaßen funktioniert. Wir haben einen Plan erstellt und die anfallenden Arbeiten gleichmässig aufgeteilt. Natürlich haben alle ihre Stärken und Schwächen. Mit etwas Toleranz kommen wir gut über die Runden. Zudem kann man voneinander lernen und mal eine Arbeit abtauschen. Ich hatte früher keine Ahnung vom Waschen. Inzwischen weiss ich, dass man Pullover und Jeans nicht unbedingt in demselben Programm waschen soll.

Lehrling, 18 J./Studentin, 20 J./Koch, 20 J.

- ▶ Wer macht was? Ist eine Arbeitsteilung im Haushalt sinnvoll? Welche schlägst du vor?
- ▶ Gibt es «typisch weibliche» und «typisch männliche» Tätigkeitsbereiche?
- ▶ Welche Bereiche bieten am meisten Zündstoff für Konflikte?

Ist Hausarbeit Arbeit?

Hausarbeit kann doch als Ausgleich am Feierabend oder am Wochenende erledigt werden.

Sina:

«Weil ich meinen Freund liebe, erledige ich das gerne für ihn in meiner Freizeit.»

Matti:

«Wenn ich und meine Freundin schon zusammen wohnen, dann soll auch die Hausarbeit aufgeteilt werden. Gemeinsam haushalten ‹kittet› die Beziehung.»

Insgesamt leisten die Frauen mit 30 Wochenstunden mehr Hausarbeit als die Männer mit 18 Stunden. Die Hauptverantwortung für den Haushalt liegt in gut 7 von 10 Paarhaushalten oder bei 71,5 % bei der Frau, in 3 % beim Mann. 22 % teilen sich die Verantwortung und in den restlichen 3,5 % trägt eine andere Person die Hauptverantwortung.

www.bfs.admin.ch/

Themen:

20.04 Unbezahlte Arbeit

Der Gleichstellungsartikel, der 1981 durch den Volksentscheid in die Bundesverfassung aufgenommen wurde, lautet: (Art. 8 Abs. 3 BV) «Mann und Frau sind gleichberechtigt. Das Gesetz sorgt für ihre rechtliche und tatsächliche Gleichstellung, vor allem in Familie, Ausbildung und Arbeit. Mann und Frau haben Anspruch auf gleichen Lohn für gleichwertige Arbeit.»

Frau oder Mann?

Haus- und Familienarbeiten für ausgewählte Tätigkeitsgruppen 2007



BFS, Schweizerische Arbeitskräfteerhebung (SAKE): Unbezahlte Arbeit

Geschätzte Arbeit – doch kaum schätzbar

Mit 92 % machen Haus- und Familienarbeit den grössten Anteil an unbezahlter Arbeit aus. Dabei entfallen 64 % aller unbezahlten Arbeitsstunden auf die Frauen. Werden die Arbeiten und Dienstleistungen im Haushalt mit Geldwert berechnet, kommt man auf den unglaublichen Betrag von ca. 330 Milliarden Franken pro Jahr.

Quelle: Bundesamt für Statistik, Satellitenkonto Haushaltsproduktion: SAKE und LSE, 2007

Seit der Einführung der Gleichstellung hat sich die schiefe Verteilung der bezahlten und unbezahlten Arbeit zwischen den Geschlechtern nicht stark verändert.

- ▶ Welche Zusammenhänge stecken dahinter, dass Frauen immer noch mehr unbezahlte Arbeit leisten?
- ▶ Welche Massnahmen und Einstellungen bräuchte es, damit unbezahlte Hausarbeit auf beide Geschlechter gleichmässig verteilt würde?

Was ist eine Stunde Hausarbeit wert?

Wenn Hausarbeiten nach aussen an Dritte vergeben und bezahlt werden müssen, können gemäss dem Bundesamt für Statistik z.B. folgende Arbeitskostenansätze verwendet werden:

Haus- und Familienarbeiten nach Tätigkeiten 2007	Arbeitskosten in Fr. pro Stunde, Tätigkeiten, auswärts vergeben
Mahlzeiten zubereiten	34.50
Abwaschen, einräumen, Tisch decken	34.10
Einkaufen	38.00
Putzen, aufräumen, betten	37.90
Waschen, bügeln	32.60
Mit Kindern spielen, bei Hausaufgaben unterstützen, begleiten	60.00
Handwerkliche Tätigkeiten, Handarbeiten	46.10
Administrative Arbeiten	56.30
Pflege pflegebedürftiger Haushaltmitglieder	52.90

In dieser Tabelle sind nicht alle Tätigkeiten erfasst. Die durchschnittlichen Arbeitskosten von gastgewerblichen und hauswirtschaftlichen Tätigkeiten betragen **Fr. 34.10**.

BFS, Unbezahlte Arbeit und Lohnstrukturerhebung, 2007

Lohnbeispiel

Wenn für eine Arbeitsstunde im Haushalt durchschnittlich **Fr. 34.10** berechnet werden, dann ergeben sich bei einer 42-Stunden-Woche pro Monat Lohnkosten von **Fr. 5728.80**.

- ▶ Welche Beträge ergeben sich daraus für einen Tag, für eine Woche?
- ▶ Suche Gründe, weshalb sich der Lohn für die einzelnen Tätigkeiten unterscheidet.
- ▶ Informiere dich bei Bekannten, wie viel der Arbeitslohn pro Stunde in ihrem Beruf beträgt, und setze diesen in Bezug zu den einzelnen Haushaltstätigkeiten.

Was ist zahlbar und zählbar?

Nicht alles, was im Haushalt geleistet wird, ist zählbar und zahlbar. Zwischenmenschliche Kontakte, wie z.B. Beziehungspflege und Nachbarschaftshilfe, beeinflussen das Wohlergehen der Menschen massgeblich. Sie lassen sich nicht geldmässig berechnen. Das ist menschliches Kapital (Humanvermögen S. 18), das weder eingekauft noch delegiert werden kann.

- ▶ Was zählt für dich am meisten in deiner Familie? Warum?
- ▶ Welche Dinge können nicht mit Geld bezahlt werden?

Sind Jugendliche bei der Hausarbeit gefragt?

T: « Was hast du heute Morgen gemacht? »

J: « Habe gestreikt! Musste mein Zimmer aufräumen und das Badezimmer putzen. Mach ich nicht! Nur gegen Fr. 15.00 Stundenlohn, habe ich meinen Eltern gesagt. »

T: « Habt ihr keine Haushalthilfe? »

J: « Nein, liegt nicht drin. »

T: « Und hast du angepackt? »

J: « Sehe ich so aus? »

Die Eltern von J. haben sich diesmal nicht auf eine Diskussion eingelassen. Das Zimmer wurde nicht aufgeräumt, das Badezimmer blieb ungereinigt. Wortlos haben sie am Abend eine Rechnung präsentiert:

Rechnung für J. Meier

Für Haushaltsdienstleistungen im vergangenen Monat:

Anzahl	Dienstleistungen	Einzelpreis	Total
30	Frühstück, inklusive Einkauf und Abwasch	Fr. 5.00	Fr. 150.00
30	Mittagessen, inklusive Einkauf und Abwasch	Fr. 9.00	Fr. 270.00
30	Abendessen, inklusive Einkauf und Abwasch	Fr. 7.00	Fr. 210.00
5	Kilogramm verschiedene Wäschestücke waschen, trocknen, wegräumen	Fr. 4.00	Fr. 20.00
8	Stunden diverse Reinigungsarbeiten	Fr. 15.00	Fr. 120.00
Gesamttotal			Fr. 770.00

Grosszügigerweise erlassen wir dir den Mietkostenanteil von Fr. 400.00

Gemäss Bundesamt für Statistik, 2007, helfen 15- bis 24-jährige Töchter ca. 14 Stunden pro Woche, Söhne ca. 12 Stunden im elterlichen Haushalt mit.

- ▶ Sollen Jugendliche Hausarbeiten übernehmen oder nicht? Wie siehst du das?
- ▶ Welches sind Auswirkungen auf das Humanvermögen der Familie (S. 18)?
- ▶ Was können Jugendliche bei der Hausarbeit alles lernen?

Was kostet Hotel «Daheim»?

Im Hotel «Daheim» lässt sich gut leben. Es ist ganzjährig und durchgehend geöffnet und bietet Vollpension. Was veranlasst Söhne und Töchter, bei den Eltern zu wohnen, wenn sie bereits erwachsen sind und im Berufsleben stehen? Die Gründe dafür können verschieden sein. Doch was ist das Hotel «Daheim» eigentlich wert?

Jugendliche vertreten oft die Meinung, es mache doch wenig aus, wenn noch eine Person mehr am Tisch sitze. Die Wohnkosten müssten so oder so bezahlt werden. Eltern andererseits fühlen sich durch die Ansprüche der Jugendlichen ausgenutzt, haben aber gleichzeitig Hemmungen, einen angemessenen Betrag zu verlangen.

Auszubildende dürfen laut Gesetz ihren Lohn selber verwalten und nutzen. Das Zivilgesetzbuch hält jedoch fest, dass Eltern von Auszubildenden, die zu Hause wohnen, einen «angemessenen» Betrag verlangen können. Was angemessen ist, muss in jeder Familie je nach Aufwand und finanziellen Verhältnissen ausgehandelt werden.

Die Budgetberatung Schweiz mahnt, wenn Jugendliche ihren ganzen Lohn für sich nutzen könnten, gewöhnten sie sich daran, den ganzen Lohn zu verbrauchen, und lernten nicht, dass Lebenskosten bezahlt werden müssen.

Die Beratungsstellen zeigen auf, welche Beiträge junge Berufstätige für die Lebenshaltungskosten und Dienstleistungen zu entrichten haben. Diese Beträge können je nach Mithilfe und Mitverantwortung angepasst werden.

► Was nun?
Welche Lösungen gibt es für gegenseitige Fairness?

Dienstleistungen und Lebenshaltungskosten

	Pro Monat in Fr.	
Mahlzeiten	630.00	bis 810.00
Wohnanteil		
inkl. Telefon/Radio/TV/Internet/Zeitungen	250.00	bis 600.00
Aufräumen und Reinigungsarbeiten	200.00	bis 380.00
Wäsche	120.00	bis 200.00
Nebenkosten	90.00	bis 200.00
Totalkosten	1290.00	bis 2190.00



Selber machen oder kaufen – Entscheide treffen

Ressourcen:

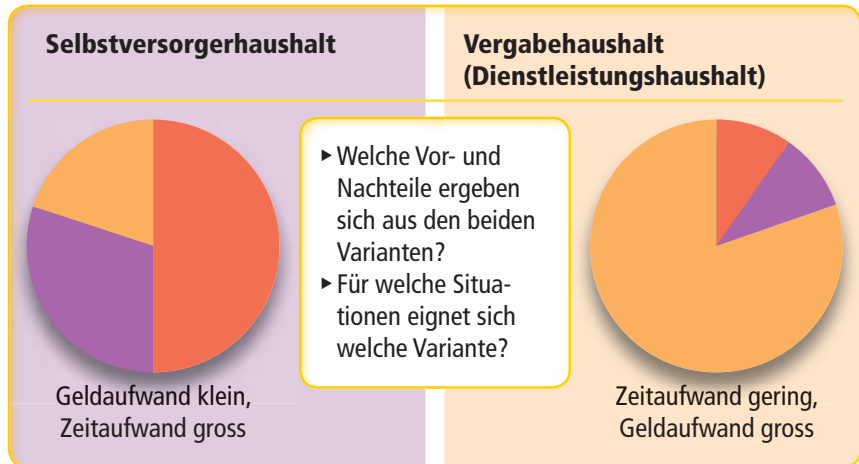
zur Verfügung stehende Mittel wie Geld, Rohstoffe, aber auch persönliche Bereitschaft und Zeit

Haushalte können nicht für sich alleine existieren. Sie sind abhängig und verflochten mit zahlreichen Dienstleistungen. Wie auch immer der Haushalt organisiert und «gemanagt» wird, Tatsache ist, dass jeder Haushalt ein kleines Unternehmen ist, das von den folgenden Ressourcen massgeblich bestimmt wird:

- ▶ Wie viele **Hände** packen an und wie viele **Köpfe** denken mit?
- ▶ Wie viel **Zeit** kann aufgewendet werden?
- ▶ Wie viel **Geld** steht zur Verfügung?

Der Einsatz dieser Faktoren wird als **Humanvermögen** oder **menschliches Kapital** bezeichnet.

Diese Faktoren sinnvoll einzusetzen, ist eine ständige, verantwortungsvolle Herausforderung. Entscheide bieten die Chance, persönliche Ressourcen zu aktivieren und Werthaltungen umzusetzen.



Soll ich oder soll ich nicht?

Soll ich die Wohnung selber reinigen oder soll ich diese Arbeit erledigen lassen und bezahlen? Soll ich eine Pizza inklusive Teig und Sauce selber zubereiten oder soll ich eine aus Halbfertigprodukten herstellen? Oder wie wäre es, wenn ich eine Fertigpizza beim Pizzaservice bestellen würde?

Steinzeitmenschen kannten diese Möglichkeiten noch nicht. Sie ernährten sich von dem, was in ihrer Umgebung gedieh, und kleideten sich mit Materialien, die sie selber anbauen, bei der Jagd erbeuten und anschliessend verarbeiten konnten. Ihre Behausung bestand ebenfalls aus Baustoffen, die sie an ihrem Lebensort finden und bearbeiten konnten.

Heute leben wir in einer arbeitsteiligen Gesellschaft und müssen uns mit dem Spannungsfeld «selber machen oder einkaufen» auseinandersetzen und für die jeweilige Situation die entsprechenden Entscheide treffen.

	Selber tätig sein?	Dienstleistungen einkaufen?
Karottensalat zubereiten	<p>400 g Karottensalat für 4 Personen herstellen kostet ca. Fr. 2.80 Zeitaufwand: Einkauf und Zubereitung «Mit etwas Routine und den entsprechenden Geräten ist ein Salat schnell zubereitet. Zeit zu Hause mit selbstbestimmten Arbeiten zu verbringen ist mir wichtiger als schnell ein Produkt einzukaufen.»</p>	<p>Fertig zubereiteter Karottensalat für 4 Personen kostet Fr. 4.20–6.30 Zeitaufwand: Einkauf, anrichten «Die heutige Nahrungsmittelindustrie mit dem grossen Angebot erleichtert mir das Leben. Essen ist schnell zubereitet, man braucht kaum Arbeitsgeräte und es gibt fast keine Aufräumarbeiten.»</p>
Staubsaugen und reinigen	<p>«Zum Abschalten im Alltag und als Fitnessprogramm sehr gut geeignet. Wenn ich selber anpacke, dann bin ich unabhängig und kann die Zeit selber einteilen.»</p>	<p>Arbeitskraft für ca. Fr. 34.00 pro Stunde «Ich bin sehr froh darüber, dass ich für den Haushalt nicht viel Zeit aufwenden muss, da ich beruflich stark eingebunden bin.»</p>
Hemd oder Bluse bügeln	<p>«Die heutigen Materialien sind einfach zum Bügeln. Mit eingeübter Technik ist das ein leichtes Spiel. Meistens höre ich dazu gute Musik. Das ist ein angenehmes Multitasking.»</p>	<p>Bügelservice Fr. 4.00 pro Stück «Perfektes Aussehen ist mir wichtig. Diesen Service leiste ich mir.»</p>
Fahrradschlauch reparieren	<p>«Für das handwerkliche Geschick eine interessante Herausforderung.»</p>	<p>Im Fachgeschäft reparieren lassen ca. Fr. 30.00 «Fachpersonal ist kompetent und hat das richtige Werkzeug.»</p>
Wände streichen	<p>«Wände mit Farben neu streichen gehört zu meinen Hobbys. Da kann man nicht viel falsch machen.»</p>	<p>Fr. 85.00 pro Stunde plus Material «Für Malerarbeiten setze ich auf Profis. Ich mag mich nicht mit den vielen Materialien herumschlagen. Diese Auslagen sind es wert.»</p>

- ▶ Welche Überlegungen beeinflussen die Entscheidung «selber machen» oder «einkaufen»?
- ▶ Welche Konsequenzen ergeben sich daraus?

Im Unternehmen Haushalt braucht es Handlungskompetenzen

Einkaufen, Mahlzeiten zubereiten, Wohnung und Geräte in Stand halten, Wäsche waschen, Kinder betreuen, Familienfeste und Termine organisieren, Reparaturen erledigen, Reinigungsarbeiten regelmässig machen, Finanzen verwalten, Kontakte pflegen usw... Mit den verschiedenen Bedürfnissen und Ansprüchen ist der Alltag im Haushalt oft sehr komplex. Zahlreiche Entscheidungen müssen getroffen und Aufgaben gelöst werden. Dazu sind vielfältige Kompetenzen gefragt.

Wissen, können, handeln?

Wissen allein genügt oft nicht, um verschiedene Situationen zu meistern. Wissen, Können und die entsprechende Bereitschaft (Haltung) sind die Voraussetzungen, um in einer Situation verantwortungsvoll handeln zu können. Durch Fragen kann ermittelt werden, was es alles braucht (= Situationsanalyse).

Haltung/Bereitschaft

Wie kann ich in dieser Situation Verantwortung für mich und die andern übernehmen?
Was kann ich beitragen?

Wissen

Welches Fachwissen brauche ich, um diese Situation zu meistern?
Wie kann ich mit den vorhandenen Ressourcen sinnvoll umgehen?

Können

Welche konkrete Tätigkeit muss ich in dieser Situation ausführen können?

Wenn **Haltung**, **Wissen** und **Können** im Zusammenspiel eingesetzt werden, dann zeigen sich **Handlungskompetenzen**.



Kompetenzbegriff nach Franz E. Weinert, Pädagoge

Wer haushaltet, wird kompetenter

- Welche Haltung, welches Wissen und welches Können sind nun gefordert, um diese Situationen zu meistern?

Die Eltern sind weg. Zusammen mit deinem Bruder hast du «sturmfrei». Inzwischen ist der Kühlschrank leer. Für heute Abend habt ihr einige Kollegen und Kolleginnen zum Spaghettiesen eingeladen. Welche Saucen passen am besten? Welche Zutaten werden benötigt? Wie viel? In der Haushaltskasse hat es noch Fr. 20.00, die für die nächsten zwei Tage ausreichen sollen.

Du hütest deine Nachbarkinder. Das älteste Kind benötigt deine Hilfe bei den Hausaufgaben. Das mittlere Kind will endlich eine Geschichte hören und das jüngste schreit, weil es seinen Brei noch nicht bekommen hat. Du hast soeben von deinem Freund eine SMS bekommen, mit der Bitte, sofort anzurufen, weil er dir was Wichtiges erzählen möchte.

Handlungskompetenzen sind nicht starr. Wenn sie ständig weiterentwickelt und in neuen Situationen eingesetzt werden, dann behalten sie ihre Nützlichkeit. Für diese Weiterentwicklung sind **Reflexionen** hilfreiche Strategien, um Stärken und Schwächen im Bereich der eigenen Kompetenzen zu erkennen:

- Was gelingt mir gut? Was gelingt mir weniger gut? Warum?
- Was kann ich optimieren? Wie lässt sich das anpacken?

Von der Handlungskompetenz zur Kulturtechnik

Wer kompetent haushaltet (arbeitet), muss sein Denken und Handeln immer wieder auf die jeweiligen Situationen ausrichten und geeignete Kompetenzen aktivieren. Die vielfältigen Kompetenzen sind hilfreiche Kulturtechniken, die lebenslang nützlich sind. Sie sind zu vergleichen mit Rechnen, Schreiben, Lesen.

Wer mit den Kulturtechniken des Haushaltes vertraut ist, kann sich selber sowie auch andere versorgen und kann sein Leben unabhängiger gestalten. Fehlt dieses Know-how, müssen Dienstleistungen relativ teuer eingekauft oder nachgelernt werden.

Stellenanzeige

Wir erwarten:

- Zuverlässigkeit
- Teamfähigkeit
- Flexibilität
- Einfühlungsvermögen
- ...

Zahlreiche Kompetenzen, die im Alltag erworben werden, sind auch in der Berufs- und Arbeitswelt sehr gefragt. Gemäss dem neuen Berufsbildungsgesetz 2004 werden ausserberufliche Erfahrungen im persönlichen Portfolio erfasst und in die Bewertung miteinbezogen.

Portfolio:

Sammelmappe, die den persönlichen Lernprozess dokumentiert und bei Stellenbewerbungen eine wichtige Rolle spielt

Wo gearbeitet wird, können auch Konflikte entstehen

Du bist dran

Liegen gebliebene Hausarbeiten, Abmachungen, die nicht eingehalten werden, oder unterschiedliche Ansprüche bezüglich Ordnung und Geldausgaben liefern oft Konfliktstoff im Zusammenleben. Bereits die Aufteilung der Arbeiten kann zu Diskussionen führen. Denn Arbeiten lassen sich verschieden organisieren und verteilen, sie bedingen jedoch oft gemeinsame Absprachen und Regelungen.

Warum immer ich? Pack du mal an ...

Dicke Luft

In der WG herrscht dicke Luft. Till ärgert sich, dass er am Morgen nie eine saubere Tasse vorfindet. Maja findet, dass das Badezimmer seit Wochen nicht mehr gründlich geputzt worden sei, obwohl die Arbeiten im Plan klar geregelt sind. Im Kühlschrank stinkt es bestialisch. Jan hat eine grosse Menge Käse eingekauft, die nur er zu schätzen weiss. Tina beklagt sich, dass es mit den Zuständigkeiten beim Kochen nur selten klappt. Von Woche zu Woche wird die Liste der Frustrationen länger und länger. Einige WG-Bewohnerinnen und -Bewohner überlegen sich auszuziehen.

Mach ich nicht!

Ausziehen oder Konflikte lösen?

In einer Familie kann man nicht einfach ausziehen. «Dicke Luft» belastet das Klima und blockiert die Energien. Deshalb muss das Zusammenleben hie und da mit «Frischluft» aufgemischt werden. Mit Toleranz und Rücksicht lässt sich einiges wieder ins Lot bringen.

► Wie können Konflikte angegangen werden, damit es für alle Beteiligten gute Lösungen gibt?

Konflikte als Chancen

Konflikte zeigen oft an, dass etwas verändert werden muss. Das Zusammenleben wandelt sich mit den Entwicklungen der Beteiligten. Die Ansprüche des Primarschulkindes sind ganz anders als diejenigen der Jugendlichen. Wenn Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, dann verlangt das Veränderung. Z.B. mit 14 Jahren willst du selber einen Platz im Badezimmer. Dein Zimmer wird zu deinem «Castle», in das man nicht ohne anzuklopfen hereinplatzen kann.

Wenn es gelingt herauszufinden, was hinter Konflikten steckt, dann zeigen sich vielleicht Antworten und Lösungen.

Konflikte zeigen sich auch ohne Worte

Meistens können Konflikte gar nicht unbemerkt bleiben. Auch ohne Worte senden wir Botschaften. Gefühle, Mimik und der Ton der Sprache zeigen, was Menschen bewegt. Konflikte gehören ganz natürlich zum Menschsein.

Konflikte kommen auch im Hauswirtschaftsunterricht vor

Die 2. Klasse B findet immer unsauberes Geschirr von der Klasse A vor, die vorher Unterricht hatte. S. muss immer dann zur Toilette, wenn es um das Abwaschen geht. T. will immer das Getränk machen und drückt sich vor den andern Arbeiten ...

Gut vernetzt statt verstrickt

So verschieden, wie Menschen sind, so verschieden sind die Wege zur Konfliktlösung. Passende Lösungen müssen oft gemeinsam gesucht und ausgehandelt werden. Es geht nicht darum, Konflikte nur zu vermeiden, sondern sie aufbauend auszutragen und Verstrickungen zu lösen.

So oder so ... der persönliche Stil und der Umgangston in einer Lebensgemeinschaft bestimmen mit, wie Konflikte beigelegt werden können.

- ▶ Gut vernetzt statt verstrickt – mit welchen Verhaltensweisen könnte das erreicht werden?
- ▶ Was sind die Gründe dazu?

So

alles totschweigen

Ohren zuhalten

Du-Botschaften und Vorwürfe:
Du solltest mal, du machst immer ...

sich durchsetzen, auf der eigenen
Meinung beharren und Behauptungen
aufstellen

vermeiden und ausweichen,
auf bessere Zeiten hoffen ...

egal, wie die eigene Meinung beim
ändern ankommt, jetzt wird Dampf
(Emotionen) abgelassen

Ich bin nur bereit, etwas zu ändern,
wenn du ...

Ziel:
gewinnen, Macht
über die andern ausüben

Konsequenz:
schlechte Stimmung,
Spannungen

oder

miteinander ins Gespräch kommen

einfach zuhören,
was die andere Person mir sagen will

Ich-Botschaften:
Ich finde, ich nahm an,
das empfinde ich ...

Auslegeordnung machen:
Jede Person stellt ihren Standpunkt dar.
Was zeigt sich dabei?

Fragen stellen:
Warum ist dir das so wichtig?
Weshalb reagierst du so?
Verstehe ich richtig, dass du das so siehst?

abwägen, was die andere Person
im Moment ertragen kann
sich in den andern einfühlen

Ich bin bereit, das zu ändern ...

Ziel:
gemeinsame Lösung, keine Verlierer,
sondern «Win-win-Situation»

Konsequenz:
gute Stimmung,
Partnerschaft

so

Ich setze auf die Karte «Hauswärts»

Wozu ist Haushalt nützlich?
Haushalt gibt viel zu tun und es wird unbezahlt gearbeitet.
Müssen Jugendliche im Haushalt anpacken?
Gut vernetzt statt verstrickt

Der Tag hat zu wenig Stunden ...
Chaos und Terminkollisionen
Ich plane – also bin ich.

Wir leben auf grossem Fuss – na und?
Haben Tomaten immer Saison?
Abfall: aus den Augen, aus dem Sinn
Was bringt wirklich etwas für die Umwelt?

Marken oder no names?
Was, wenn am Ende des Geldes noch viel Monat bleibt?
Ist drin, was draufsteht?
Wir bestimmen, was morgen im Verkaufsregal liegt.

Meine Bude, mein Reich
Wegschmeissen oder aufbewahren?
Mein Zimmer ins rechte Licht gerückt
Muss Putzen wirklich sein?

Bewerbungsgespräch: Hemd oder T-Shirt?
 Kann faire Mode schön sein?
 T-Shirt zu heiss gewaschen oder bin ich gewachsen?
 Reicht ein Waschmittel für alles?

Wie bleibe ich gesund und munter?
 Immer dieser Stress, muss das sein?
 Wie viel Sauberkeit braucht es, um gesund zu bleiben?
 Arbeit soll nicht krank machen.

Darf ich Pommes im ★★★★★-Hotel mit den Händen essen?
 Gabel links – Messer rechts: Und – wo liegt der Dessertlöffel?
 Fast Food unter der Woche – schlemmen am Sonntag?
 Ich lade ein – was gibts zu tun?

Vielfalt: bereichernd oder befremdend?
 Wer hat das Fondue erfunden?
 Feste soll man feiern – welche?

Wünsche hätte ich schon, aber ...
 Das bewegt und bewegen andere Menschen.
 Ich kann etwas tun.

