

6. Modul „Beruf, Familie und Soziales“

Kursumfang: ca. 60 Unterrichtsstunden

Kursziel

Ziel des Lernens in diesem Modul ist es, die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in ihrer Fähigkeit zu einer möglichst selbstständigen Lebensführung zu stärken. Sie sollen in konkreten privaten Lebenssituationen bewusst handeln und ihre Entscheidungen vorbereiten und treffen können. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollen ihre eigenen Interessen erkennen und sie selbstbewusst und kompetent vertreten. Sie sollen darin gestärkt werden, selbst Verantwortung für ihre Lebensgestaltung, für ihre Familie, für ihre Gesundheit und ihre Leistungsfähigkeit zu übernehmen. Sie sollen auch wissen, wo sie bei Bedarf Hilfe und Unterstützung bekommen. Sozialen Problemen – wie Verschuldung, Obdachlosigkeit, Erziehungsproblemen und Kindeswohlgefährdung, Familienzerfall, Sucht u.a. Gesundheitsrisiken – soll durch und die erworbenen Kompetenzen vorgebeugt werden. Folgende Themen sind vorgesehen:

Familie und soziale Beziehungen: Familie und Partnerschaft – Pflege sozialer Beziehungen – Grundwerte und Kindererziehung – Krisenbewältigung

Haushalt und Wohnen: Haushaltsplan mit Einkommen und Ausgaben – Wohnungssuche – Vergleich von Wohnungsangeboten – Mietvertrag – Kosten und Finanzierung rund ums Wohnen – Versicherungen – Wohnungseinrichtung – Instandhaltung und -pflege

Gesundheit und gesunde Lebensweise: Versicherung und medizinische Versorgung – Gesundheitsvorsorge, Krankheit und Unfall – Gesunderhaltung durch Bewegung und Ernährung – Gesundheitsrisiken

Zielgruppe

Das Modul richtet sich an Menschen, die für konkrete Fragen ihres Alltags Informationen und Unterstützung brauchen, aber kaum Zugang zu Büchern, Zeitschriften oder dem Internet haben. Der Kurs soll vor allem dabei helfen, den familiären Alltag besser zu bewältigen. Er soll Teilnehmerinnen und Teilnehmer ermutigen, Kontakt zu Ämtern und Beratungsstellen aufzunehmen und zu gestalten. Er ist speziell für Menschen gedacht, die lesen, schreiben und rechnen können, aber aufgrund geringer oder lang zurückliegender Schulbildung ungern lesen oder sich kaum schriftlich ausdrücken.

Kursgestaltung

Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sollten bereits über Grundkenntnisse im Lesen, Schreiben und Rechnen verfügen. Diese Kenntnisse werden durch die themenbezogene Arbeit in diesem Modul gefestigt und erweitert. Die Kursleiterin bzw. der Kursleiter legt die Behandlung der thematischen Bausteine sowie deren Reihenfolge in Abstimmung mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern fest. Die angestrebten Kompetenzen können abhängig von den Lebenssituationen und den Interessen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer thematisch weiter untersetzt werden. Dabei sollten durch gemeinsam verabredete Lernziele und -inhalte sowie dialogisches Vorgehen die im Lernleitfaden formulierten Grundsätze der Unterrichtsgestaltung berücksichtigt werden.

Die gemeinsame Arbeit im Kurs sollte durch eine vertrauensvolle Atmosphäre gekennzeichnet sein. Dazu trägt z. B. bei, dass sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer zu Beginn des Kurses kennenlernen. Jedes thematische Handlungsfeld sollte mit einer Klärung der Erwartungen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer beginnen.

Im weiteren Kursverlauf sollte regelmäßig mit ihnen über die erzielten Lernfortschritte, über weitere Interessen und Erwartungen gesprochen werden. Partnerarbeit, Rollenspiele, Projektarbeit und praktische Übungen sollen den Unterricht lebendig und interessant machen und zur Überwindung von Lernblockaden beitragen.

Für das Modul „Beruf, Familie und Soziales“ sollten ca. 60 Unterrichtsstunden zur Verfügung stehen, die sich aus verschiedenen Themenbereichen zusammensetzen. Die vorgeschlagenen Inhalte können je nach Interessen und Zielen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ausführlicher behandelt oder auch knapper gefasst werden. Die vorgesehenen Handlungsfelder sollten bei Bedarf auch aktuellen Teilnehmerinteressen folgend ergänzt werden.

Literaturempfehlungen

Alltag in Deutschland. Klett-Verlag (www.edition-deutsch.de), Stuttgart

Informationsmaterialien der Krankenversicherungen und Banken

Materialien der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (www.dge.de, www.dge-medianservice.de)

Online-Ratgeber „Was mache ich mit meinen Schulden?“ der Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (www.meine-schulden.de)

pocket wirtschaft – ökonomische Grundbegriffe. Bundeszentrale für politische Bildung (www.bpb.de)

Schulden abbauen – Schulden vermeiden. Ratgeber des Presse- und Informationsamtes der Bundesregierung; Berlin 2007

Modul „Beruf, Familie und Soziales“		
Handlungsfeld: Hauswirtschaft und Wohnen		<i>ca. 20 Unterrichtsstunden</i>
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) können einen Haushaltsplan mit allen Einnahmen und Ausgaben aufstellen. Sie können erläutern, aus welchen verschiedenen Einnahmearten (Gehalt, Rente, Arbeitslosengeld, Kindergeld u.a.) sich ihr Haushaltseinkommen zusammensetzt. Sie können variable und fixe Kosten unterscheiden.	<p>Haushaltsplan mit Einkommen und Ausgaben</p> <p>Welche Einnahmen stehen der Familie zur Verfügung?</p> <p>Gibt es zusätzliche Einkommensarten, die evtl. erschlossen / beantragt werden können?</p> <p>Welche fixen Kosten hat die Familie?</p> <p>Welche Kosten sind variabel?</p> <p>Wo und wie kann gespart werden?</p>	<p>Grundrechenarten bei Bedarf wiederholen</p> <p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Führung eines Haushaltsbuches ▪ Kostenvergleich für besondere Anschaffungen oder den Wocheneinkauf üben ▪ Sonderangebote suchen und nutzen ▪ Muster für einen Haushaltsplan entwerfen und präsentieren
Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer (TN) verfügen über Strategien zur selbstständigen Wohnungssuche und zur bedarfsgerechten sowie finanzierbaren Wohnungswahl.	<p>Wohnungssuche / Vergleich von Wohnungsangeboten</p> <p>Wo und wie finde ich eine passende Wohnung?</p> <p>Wer bietet Wohnungen an?</p> <p>Wer kann bei der Wohnungssuche helfen?</p> <p>Ermittlung des eigenen Wohnbedarfs und der finanziellen Möglichkeiten</p> <p>Lesen und Verstehen von Wohnungsangeboten und -anzeigen</p> <p>Vergleich von Wohnungsangeboten</p> <p>Wie nehme ich Kontakt zu Wohnungsanbietern (privaten Vermietern und Wohnungsbau-gesellschaften) auf?</p>	<p>praktische Übungen wie</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suche nach örtlichen Wohnungsangeboten in Zeitungen und im Internet ▪ Antworten auf Wohnungsanzeigen verfassen, telefonische oder persönliche Kontaktaufnahme üben ▪ Besuch bei einer Wohnungsgesellschaft ▪ Kennenlernen örtlicher Sozialdienste und der Wohngeldstelle

Fortsetzung Handlungsfeld: Hauswirtschaft und Wohnen		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN können einen Mietvertrag verstehen und die Konsequenzen, die sich aus einem Mietvertrag für sie ergeben, realistisch bewerten und sachbezogen entscheiden, ob sie einen derartigen Vertrag eingehen würden.	Mietvertrag Was wird in einem Mietvertrag geregelt? Was sind Mieter, Vermieter, ist Mietgegenstand? Welche Rechte und Pflichten habe ich?	praktische Übung: die eigenen und die Mietverträge anderer TN lesen und verstehen, Unterschiede erkennen Rollenspiel: Mieter-Vermieter-Gespräch mit Änderungswünschen zum Mietvertrag
Die TN können zwischen Miet- und Betriebskosten unterscheiden. Sie können beide Kostenabrechnungen verstehen und anhand von ausgewiesenen Kriterien kontrollieren und bewerten. Sie wissen, welche Kosten sie dauerhaft fürs Wohnen aufbringen und einplanen müssen. Sie wissen, wo sie im Notfall Hilfe und Unterstützung finden.	Kosten und Finanzierung rund ums Wohnen <ul style="list-style-type: none"> ▪ Welche Kosten entstehen fürs Wohnen? ▪ Wie unterscheiden sich Miet- und Betriebskosten? ▪ Welche Finanzen stehen mir zur Verfügung? ▪ Dauerauftrag, Überweisung oder Abbuchung – welche Zahlungsform ist sinnvoll? ▪ Einrichtung von Daueraufträgen für die Mietüberweisung ▪ Verstehen und Kontrollieren von Betriebskostenabrechnungen ▪ Kennenlernen von Mieterschutz- und anderen Beratungsangeboten 	praktische Übungen: <ul style="list-style-type: none"> ▪ Besuch und Gespräch beim Mieterschutzbund und bei anderen Beratungsangeboten ▪ die eigenen Betriebskostenabrechnungen verstehen, bewerten und aus der Analyse sachbezogene Handlungskonsequenzen realisieren ▪ verschiedene Bankformulare korrekt ausfüllen

Fortsetzung Handlungsfeld: Hauswirtschaft und Wohnen		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN verfügen über Kriterien zur Bewertung eines Versicherungsvertrags für Wohnung und Hausrat. Sie wenden sie bei der Prüfung von unterschiedlichen Vertragsangeboten an. Sie sichern die Finanzierung eines Versicherungsschutzes im Haushaltsplan ab.	<p>Versicherungen</p> <p>Welche Versicherung rund ums Wohnen gibt es und welche benötige ich wirklich?</p> <p>Wie viel Geld steht mir für Versicherungen zur Verfügung?</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die eigenen Versicherungen auflisten und einer kritischen Prüfung unterziehen ▪ eventuell Kündigungen vorbereiten ▪ Besuch bei einer Versicherungsagentur
Die TN verfügen über Kompetenzen zur selbstständigen Umgestaltung einer Wohnung nach ihren Bedürfnissen und Möglichkeiten.	<p>Wohnungseinrichtung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die richtige Auswahl und Finanzierung der Wohnungseinrichtung ▪ kostengünstige Renovierung ▪ Inanspruchnahme von Hilfen und Unterstützung, secondhand ▪ Raumgestaltung durch Licht und Farbe 	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Wo gibt es in der Umgebung günstig Möbel und Hausrat? ▪ Anzeigen und Angebote lesen und vergleichend auswerten ▪ eine eigene Bedarfsliste aufstellen und die Finanzierbarkeit prüfen ▪ Kontakt zum Sozialamt aufnehmen und die Antragstellung mit Begründung vorbereiten ▪ kreative Übungen zur Farb- und Wohnraumgestaltung: Was gefällt mir? Wo finde ich Anregungen (Fernsehsendungen, Zeitschriften u.a.)?

Fortsetzung Handlungsfeld: Hauswirtschaft und Wohnen		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN verfügen über ein Handlungsrepertoire zur sachgerechten Wohnungspflege und Instandhaltung sowie zur effektiven Haushaltsführung.	<p>Wohnungspflege und -instandhaltung</p> <p>Wie sollte eine Wohnung aussehen? Welche Mängel gibt es, die behoben werden müssen? Wer ist für die Reparaturen und die Instandhaltung zuständig?</p> <p>Was ist im Haushalt zu tun? Wie teile ich meine Zeit effektiv ein? Was sind Mindeststandards bei Sauberkeit und Hygiene?</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die eigene Wohnung auf Verbesserungsbedarf überprüfen ▪ eine Mängelliste aufstellen ▪ Was kann ich selbst verbessern – wer kann mir helfen? ▪ einen Tagesplan zur Haushaltsreinigung aufstellen ▪ Welche Reinigungsmittel sind gut und preiswert?

Handlungsfeld: Gesundheit und gesunde Lebensweise		<i>ca. 20 Unterrichtsstunden</i>
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
<p>Die TN verfügen über Kompetenzen zur sachgerechten Auswahl und zum Abschluss einer Krankenversicherung sowie ggf. von Zusatzversicherungen und können die ihnen zustehenden Leistungen der Vorsorge und medizinischen und pflegerischen Versorgung benennen und auch im Bedarfsfall beantragen.</p>	<p>Versicherung und medizinische Versorgung</p> <p>Bin ich ausreichend versichert?</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die richtige Krankenversicherung sowie Zusatzversicherungen (Unfall-, Krankentagegeld ...) auswählen und abschließen ▪ Beitritt und Vertragsabschluss ▪ Kündigung <p>Welche Leistungen stehen mir zu? Inanspruchnahme gesetzlicher Leistungen aus der Kranken- und Pflegeversicherung, Zahlungen bei Arztbesuchen, Medikamenten und anderen Leistungen</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Besuch bei Krankenversicherungen, Lesen von Versicherungsangeboten ▪ Lesen und Ausfüllen von Formularen der Krankenversicherungen <p>Rollen- und Partnerspiel: Gespräch bei der Krankenversicherung</p>

Fortsetzung Handlungsfeld: Gesundheit und gesunde Lebensweise		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN verfügen über Kompetenzen zum sachgerechten Verhalten bei Krankheit und Unfällen sowie über Kompetenzen zur Gesundheitsvorsorge.	<p>Gesundheitsvorsorge, Krankheit und Unfall</p> <p>Wo finde ich Hilfe und die richtige Betreuung?</p> <p>Wann muss ich zum Haus- und wann zum Facharzt?</p> <p>Wann ist ambulante oder stationäre Versorgung angeraten?</p> <p>Welche Kosten entstehen für welche Behandlung?</p> <p>Welche Vorsorge ist möglich und notwendig?</p> <p>Wann und wie können „Hausmittel“ helfen?</p> <p>Grundkenntnisse der Unfallvorsorge und der ersten Hilfe vermitteln:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Impfschutz, ▪ Vorsorgeuntersuchungen, ▪ Unfallvorsorge und ▪ andere Grundkenntnisse über alternative medizinische Angebote vermitteln 	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Besuch in einem Gesundheitszentrum ▪ Wo gibt es Erste-Hilfe-Kurse? ▪ Was gehört in die Hausapotheke? ▪ Welche „Hausmittel“ wenden die Teilnehmerinnen und Teilnehmer an? ▪ Suche nach niedergelassenen Ärzten, Apotheken, Heilpraktikern u.a. ▪ Anfertigung eine Liste mit Notrufnummern

Fortsetzung Handlungsfeld: Gesundheit und gesunde Lebensweise		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
<p>Die TN sind in der Lage, Auswirkungen des Alltagsverhaltens eines Menschen auf seinen Gesundheitszustand zu kennzeichnen.</p> <p>Sie verfügen über Kompetenzen, die ihnen und ihren Kindern eine bedarfsgerechte Ernährung ermöglichen.</p>	<p>Gesunderhaltung durch Bewegung und Ernährung</p> <p>Wie funktioniert mein Körper?</p> <p>Wie kann ich mit einer gesunden Lebensführung zur Gesunderhaltung selbst beitragen?</p> <p>Welche Rolle spielt Bewegung?</p> <p>Welche Bewegungsangebote gibt es von Sportvereinen, Krankenkassen und anderen?</p> <p>Wie ernähre ich mich und meine Familie gesund?</p> <p>Was kostet gesunde Ernährung?</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ die eigenen Ess- und Bewegungsgewohnheiten protokollieren und auswerten sowie ggf. notwendige Verhaltensänderungen fixieren ▪ einen Bewegungs- und Ernährungsplan aufstellen ▪ eine „gesunde“ Einkaufsliste erstellen ▪ die Zubereitung von gesunden Lebensmitteln praktisch erproben
<p>Die TN können gesundheitliche Risiken benennen und realistisch einschätzen, in welchem Ausmaß sie selbst davon betroffen sind, und ggf. ihr Verhalten ändern.</p>	<p>Gesundheitsrisiken</p> <p>über gesundheitliche Risiken wie Übergewicht, Drogen und Suchtverhalten sowie Risikoverhalten in der Sexualität aufklären</p> <p>auf besondere Gesundheitsrisiken bei Kindern und Jugendlichen eingehen</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gesundheitsrisiken und gesundheitsgefährdende Verhaltensweisen wahrnehmen und sich damit auseinandersetzen ▪ örtliche Hilfsangebote suchen und besuchen ▪ Was sind und wo gibt es Selbsthilfegruppen?

Handlungsfeld: Familie und soziale Beziehungen**ca. 20 Unterrichtsstunden**

Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN verfügen über die Kompetenz zur Herstellung und Pflege dauerhafter sozialer Kontakte.	<p>Familie und Partnerschaft</p> <p>Wie und wo kann ich einen Partner finden? Partnersuche und -wahl, Gestaltung von Alltag, Urlaub und Freizeit im Kontakt mit anderen</p> <p>Was kann ich tun, um meinen Kontakt zu anderen aktiv zu gestalten?</p> <p>Kommunikationstraining – sich vorstellen und auf andere Menschen zugehen</p> <p>Pflege sozialer Beziehungen</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Was kann ich für eine bewusste Gestaltung der Familienbeziehungen und -kontakte tun?▪ Planung und Gestaltung von Familienfeiern▪ familiären Zusammenhalt und Hilfe untereinander stärken	<p>Rollenspiele und Dialogübungen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Klärung der eigenen Wunsch- und Zielvorstellungen für eine Partnerschaft <p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Lesen und Schreiben von Kontaktanzeigen▪ Suche von sozialen Kontakt- und Selbsthilfegruppen vor Ort▪ Besuch bei sozialem Träger <p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none">▪ ein Fest in der Familie planen und vorbereiten▪ Ideen für kleine persönliche Geschenke und Aufmerksamkeiten ohne viel Geld entwickeln▪ Nachbarschaftshilfe organisieren

Fortsetzung Handlungsfeld: Familie und soziale Beziehungen		
Ziele	Inhalte	Hinweise für die Kursgestaltung, didaktisch-methodische Überlegungen
Die TN verfügen über elementare pädagogische Kompetenzen für die Kindererziehung.	<p>Grundwerte und Kindererziehung</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Vermittlung von Grundwerten und Erziehungskompetenzen ▪ Umgang mit Lern- und Erziehungsproblemen ▪ Wo finde ich Hilfe und Unterstützung? 	<p>Rollenspiele zu Deeskalationsstrategien</p> <p>Dialogübungen und Rollenspiele: Konfliktsituationen mit den Kindern</p> <p>praktische Übungen: Besuch von Erziehungsberatungsstellen und sozialen Diensten</p>
Die TN verfügen über Kompetenzen zur erfolgreichen Bewältigung von Krisensituationen.	<p>Krisenbewältigung</p> <p>Wie kann ich Krankheit und Pflege von Familienangehörigen organisieren und leisten?</p> <p>Wie bewältige ich besondere Krisen – Umgang mit Tod, Trennung, Scheidung und Gewalt – und wo finde ich Hilfe?</p>	<p>praktische Übungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Suche nach Selbsthilfegruppen und Vorstellung von Hilfsangeboten ▪ Welche Krisen haben Sie schon erlebt? Welche Unterstützung haben Sie gefunden? ▪ Wovor haben Sie Angst?