

# Checkliste Haushaltsarbeiten

## Analyse

Erstellt von Annette Matzke und Monika Neidhart mit finanzieller Unterstützung durch Gesundheitsförderung Schweiz. 2015

---

Die Gestaltung des Alltags und die Arbeiten rund um den Haushalt und Familie umfassen die reine Haushaltsarbeit, die Finanzen, das Zusammenleben verschiedener Personen und Generationen, die Betreuung von Familienmitgliedern, die Pflege von Freundschaften und die Freizeitgestaltung. Diese Arbeiten müssen nicht nur ausgeführt, sondern auch organisiert werden, sie benötigen eine Vorbereitung und Nachbereitung. Überlegtes Handeln hilft Ressourcen zu sparen: Kraft, Zeit, Finanzen, Nerven,..

Der Alltag kann aber auch chaotisch ablaufen. Warum das so sein kann oder warum Teile davon nicht zufrieden stellen, ist individuell verschieden. Das Chaos oder Schwierigkeiten erschweren das Leben. Eine Lösung wäre angenehm. Die nachfolgenden Fragen sollen helfen, die Lage im Haushalt zu klären und Schritte nach vorne zu machen.

- Welche Arbeiten werden täglich erledigt? (In der Liste abhaken, damit veranschaulicht wird, was alles erledigt wird und was nicht.)
- Welche Arbeiten machen keine Mühe / werden gerne gemacht? (In der Liste abhaken, damit veranschaulicht wird, wo alles gut läuft und sich keine Gedanken gemacht werden müssen.)
- Welche Arbeiten bereiten Probleme? (In der Liste markieren um zu sehen, worüber nachgedacht werden soll.)
- Wo besteht der Wunsch, etwas zu ändern? Warum? (In der Liste markieren und in die passende Ziele in der Tabelle „Was möchte ich wie ändern?“ einordnen.)
- Wie soll vorgegangen werden? (Antworten in die Tabelle „Was möchte ich wie ändern?“ eintragen.)
- Was möchte die Klientin/der Klient, was andere für sie/ihn macht, bzw. worin sollten sie/ihn andere unterstützen? (Aufgaben an die Familienmitglieder verteilen, Hilfe fachlicher Art, mit kommunalen, kirchlichen oder privaten Anbietern vernetzen)



Platz für weitere Aspekte:



## Was möchte ich wie ändern?

Die Tabelle „Was möchte ich wie ändern?“ unterstützt bei der weiteren Alltagsorganisation und Arbeitsplanung (siehe auf den nächsten Seiten). Wo möchte ich was ändern? Was möchte ich ändern? Wie soll es sein? (=Ziel) Gibt es Etappenziele? Wie komme ich dahin? Wer oder was könnte mir helfen? Damit Sie gestützt sind durch Ihre eigenen Aufzeichnungen, schauen Sie immer wieder mal auf Ihre Liste – aber sicher nach einem Monat. Dann wäre es Zeit, die erste Bilanz zu ziehen: Wie komme ich voran? Musste ich etwas am Vorgehen ändern? Was? Was hat mir geholfen? Wo brauche ich (weiterhin) Unterstützung, wo nicht? Ist das Ziel noch nicht erreicht, dann schauen Sie nach 6 Monaten wieder auf Ihren Plan und halten Rat – mit sich selber oder mit Unterstützung. Wichtig ist in kleinen Schritten zu denken, damit Sie in absehbarer Zeit auch erfolgreich sind und motiviert sind, weiterzumachen.

| <b>Aufgabenbereiche</b>                                  | <b>Was möchte ich ändern?</b>                               | <b>Nach einem Monat:</b><br><br><b>Wie komme ich voran?<br/>Musste ich etwas ändern?<br/>Was?</b><br><br><b>Was hat mir geholfen?<br/>Wo brauche ich<br/>Unterstützung?</b> | <b>Nach 6 Monaten:</b><br><br><b>Was habe ich erreicht?<br/>Was läuft gut?<br/>Wo brauche ich weiterhin<br/>Unterstützung?</b> |
|--|---|---|--|
| <b>Sauberkeit<br/>und Ordnung<br/>in der<br/>Wohnung</b> | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |
| <b>Einkaufen</b>   | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |
| <b>Verpflegung</b>                                       | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |
| <b>Kleider,<br/>Schuhe und<br/>Wäsche-<br/>pflege</b>    | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |



| Aufgabenbereiche                           | Was möchte ich ändern?                 | Nach einem Monat:<br><br>Wie komme ich voran?<br>Musste ich etwas ändern?<br>Was?<br><br>Was hat mir geholfen?<br>Wo brauche ich Unterstützung? | Nach 6 Monaten:<br><br>Was habe ich erreicht?<br>Was läuft gut?<br>Wo brauche ich weiterhin Unterstützung? |
|--|--|---|--|
| Reparaturen                                | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |   |  |
| Grundversorgung von Kindern und Säuglingen | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |   |  |
| Pflege von Familienmitgliedern             | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |   |  |
| Pflege von Freundschaften                  | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |   |  |
| Pflanzen- und Tierpflege                   | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |   |  |



| Aufgaben-<br>bereiche   | Was möchte ich ändern?                 | Nach einem Monat:<br><br>Wie komme ich voran?<br>Musste ich etwas ändern?<br>Was?<br><br>Was hat mir geholfen?<br>Wo brauche ich<br>Unterstützung? | Nach 6 Monaten:<br><br>Was habe ich erreicht?<br>Was läuft gut?<br>Wo brauche ich weiterhin<br>Unterstützung? |
|-------------------------|--|--|---|
| Freizeit-<br>gestaltung | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |  |   |
| Fahrzeug-<br>pflege     | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |  |   |
| Garten                  | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |  |   |
| Budget<br>erstellen     | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |  |   |
| Zahlungen<br>erledigen  | Ziel:<br><br>Massnahmen:<br><br>Hilfen |  |   |



| <b>Aufgaben-<br/>bereiche</b>   | <b>Was möchte ich ändern?</b>                               | <b>Nach einem Monat:</b><br><br><b>Wie komme ich voran?<br/>Musste ich etwas ändern?<br/>Was?</b><br><br><b>Was hat mir geholfen?<br/>Wo brauche ich<br/>Unterstützung?</b> | <b>Nach 6 Monaten:</b><br><br><b>Was habe ich erreicht?<br/>Was läuft gut?<br/>Wo brauche ich weiterhin<br/>Unterstützung?</b> |
|---|---|---|--|
| <b>Steuer-<br/>erklärung</b>  | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |
| <b>Risiken der<br/>Ver- und<br/>Überschul-<br/>dung</b>   | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |
| <b>Planung und<br/>Organisation<br/>des Alltags<br/>(Arbeitszuteil<br/>ung, -<br/>einteilung)</b> | <b>Ziel:</b><br><br><b>Massnahmen:</b><br><br><b>Hilfen</b> |   |  |