



Grundkurs Alltags- und Lebensökonomie „Ich bin meine Zukunft! Die Gestaltung der Lebenslage“

Darstellung der Hauptinhalte der Teilmodule 11 und 12:

Alltags- und Lebensprobleme meistern

Im elften und zwölften Teilmodul geht es um Alltags- und Lebensprobleme sowie um Selbsthilfepotenziale und Einrichtungen, die Information und Unterstützung anbieten. Im Einzelnen werden folgende Problembereiche angesprochen: negativer Stress, Krankheit, Erwerbsarbeitslosigkeit, Überschuldung, Armut, Trennung und Scheidung sowie Übergang in den Ruhestandⁱ.

Entstehung und Bewältigung von negativem Stress sind in einem Handlungszusammenhang von Anforderungen, Belastungen und Ressourcen zu sehen, die unterschiedliche Qualitäten von Arbeits- und Lebensbedingungen mit spezifischen Wirkungen darstellen. Anforderungen aktivieren Fähigkeiten, die zur Aufgabenerfüllung notwendig sind. Belastungen beeinträchtigen die Handlungsregulation, z.B. Normen- und Wertekonflikte, die der Aufgabenerfüllung entgegenstehen, oder mentale und physische Barrieren, die deren Ausführung erschweren oder unmöglich erscheinen lassen, z.B. fehlende Kompetenzen oder eine bereits zu hohe Arbeitsbelastung. Ressourcen sind Mittel, um mit Anforderungen und Belastungen umzugehen, z.B. persönliche Kompetenzen und soziale Netzwerke. Sie sind eine wesentliche Voraussetzung für die effektive Bewältigung von Aufgaben. Je nach Situation können nicht nur aus Anforderungen Belastungen und/oder Ressourcen, sondern auch aus Belastungen Anforderungen und/oder Ressourcen werden. Dies bedeutet, dass vergleichbare Bedingungen je nach Situation und Wahrnehmung eine Quelle von Anforderungen, von Belastungen oder von Ressourcen sein können. Was der oder die Eine als Zumutung betrachtet, nimmt der oder die Andere als Herausforderung an. Auch ein Handlungsspielraum kann als Belastung wahrgenommen werden oder auch als Ressource, da dies Möglichkeiten bietet, Belastungen zu verhindern. Die ganz persönliche Sichtweise hat Auswirkungen auf die Stressbewältigung.

Negativer Stress entsteht durch die sich wechselseitig beeinflussenden Bedingungen von Person (emotionale, motivationale und kognitive Handlungsvoraussetzungen) und Situation (Anforderungen und Möglichkeiten, diese Anforderungen umzusetzen). Belastungen bzw. Stressoren entstehen daher im personalen Bereich (z.B. fehlende Kompetenzen, eine Aufgabe zu lösen; fehlende Motivation, mit der Arbeit zu beginnen) und/oder situativ (z.B. Lärm, unklare Anforderungen, mangelhafte Arbeitsorganisation, fehlende Arbeitsmittel). Daneben verstärken psychosoziale Belastungen (z.B. Mobbing) das Stressempfinden. Um Stress bzw. Krisen zu bewältigen, sind Ressourcen notwendig, welche die Belastungen mildern und somit den Umgang mit Stress unterstützen oder erleichtern. Analog zu den Belastungen werden personale und situative Ressourcen unterschieden. Kontrollüberzeugung, Selbstwirksamkeit, Bewältigungsfähigkeit und Problemlösekompetenz sind wichtige personale Ressourcen. Sie können teils durch Kompetenzen, Fähigkeiten und Fertigkeiten gegeben sein, teils werden sie durch Bildung und Beratung erweitert. Verhaltens- oder Handlungsstile und Bewältigungsfähigkeiten sind wichtige personale Ressourcen. Diese Art personaler Ressourcen wird durch Erfahrung aufgebaut. Personale Ressourcen, die in Einstellungen oder Bewertungen bestehen, kommt in Stresssituationen eine besondere Bedeutung zu. Solche personalen Ressourcen sind stark von der individuellen Einstellung abhängig. Wichtige situative Ressourcen sind z.B. eine gesunde Umwelt, materielle Sicherheit, funktionierende familiäre und soziale Beziehungen, eine geeignete Ausstattung mit Arbeitsmitteln sowie gute Wohnverhältnisse.



In arbeitspsychologischen Untersuchungen hat sich die förderliche Bedeutung von Handlungsspielraum und gegenseitiger Unterstützung erwiesen. So entsteht beispielsweise dann weniger Stress, wenn mit Unterstützung anderer Personen zu rechnen ist. Zwischen personalen und situativen Ressourcen besteht ein enger Zusammenhang. Deshalb wird die personale Bewertung der Handhabbarkeit bestimmter Situationen, z.B. die nächste Prüfung zu bestehen, durch die situative Kontrollierbarkeit, z.B. ausreichend Vorbereitungszeit zu haben, beeinflusst; und situative Ressourcen, wie z.B. die Verfügbarkeit sozialer Unterstützung, werden umgekehrt auch von personalen Ressourcen, z.B. der sozialen Kompetenz, bestimmt. Letztlich gelingen Krisenmanagement und Stressbewältigung nur dann, wenn personale und situative Belastungen durch personale und situative Ressourcen gemildert oder beseitigt werden können. Demnach wird der Stressprozess wesentlich durch das persönliche Ressourcenmanagement beeinflusst, d.h. durch die Mobilisierung und Steuerung der personalen und situativen Ressourcen zur Problemlösung.

Treten Problemsituationen ein, die der oder die Einzelne nicht mehr selbst oder mit Hilfe seiner Familie und Freunde bewältigen kann, dann können Beratungen in spezialisierten Institutionen helfen. Je nach Art und Umfang des Problems sowie Zielsetzung der Einrichtung werden solche Beratungen auch kostenlos gewährt. Entscheidend für die Inanspruchnahme ist zunächst die Bereitschaft, sich beraten zu lassen. Beratungseinrichtungen geben Hilfestellungen in konkreten Problemlagen durch Information und Kommunikation. Die Beratung soll die Ratsuchenden in die Lage versetzen, auf ihre Fragen Antworten zu finden und für ihre Konflikte oder Probleme Lösungen zu entwickeln bzw. die Fähigkeit, mit ihnen in erträglicher Weise zu leben. Dies erfordert in der Regel eine Klärung der Lebenssituation der Ratsuchenden und die Erhellung der inneren und äußeren Bedingungsbeziehungen.

Je nach Problemlage können die Ratgebenden den Ratsuchenden weiterführende und vertiefende Informationen und Auskünfte geben; die Ratsuchenden in schwierigen Situationen und Entscheidungen unterstützen und begleiten, indem sie ihnen helfen, auftretende Probleme und Krisen zu bewältigen; durch gezielte Interventionen den Ratsuchenden die Möglichkeit geben, neue Erfahrungen zu sammeln und damit neue Wege der Lebensgestaltung zu erproben; durch längerfristige Beratungsprozesse im Sinne einer Nachsorge die Ratsuchenden begleiten. Dabei orientiert sich die Beratung meistens an der individuellen und gesellschaftlichen Situation der Ratsuchenden mit dem Ziel, die Selbsthilfemöglichkeiten zu entfalten und zu einer persönlich verantworteten Entscheidung zu befähigen. Darüber hinaus versuchen Beratungseinrichtungen insbesondere durch Bildungsmaßnahmen und Öffentlichkeitsarbeit präventiv wirksam zu werden. Präventive Bildungs- und Öffentlichkeitsarbeit richtet sich auf Vorgänge, deren Folge eine Zunahme an individuellen Konflikten und gesellschaftlichen Problemen erwarten lässt, z.B. die Beratung überschuldeter Haushalte. Im Rahmen der Bildungsarbeit soll die Fähigkeit der Menschen gefördert werden, die Vielfalt ihrer Möglichkeiten zu erkennen, tiefere Einsichten zu gewinnen und so ihr Leben befriedigender gestalten zu können.

In Deutschland gibt es eine Vielzahl von Beratungs- und Hilfeeinrichtungen in unterschiedlicher Trägerschaft (privatwirtschaftlich, staatlich und frei gemeinnützig) und für unterschiedliche Problemlagen. Zu den bekanntesten Einrichtungen in freier Trägerschaft gehören die Verbraucherzentralen, die Schuldnerberatungsstellen und die Familienbildungs- und -beratungsstätten.

An den Problemlagen: Krankheit, Arbeitslosigkeit, Überschuldung, Armut, Trennung und Scheidung sowie Übergang in den Ruhestand soll beispielhaft und ohne Anspruch auf Vollständigkeit gezeigt werden, wo es Rat und Hilfe gibt: (1) Für Beratungen im Krankheitsfall stehen zunächst die Einrichtungen des Gesundheitssystems zur Verfügung, also z.B. Arztpraxen, Krankenhäuser, Kurkliniken und Apotheken. Daneben gibt es aber auch Beratungs- und Hilfeangebote von Institutionen, die sich in freier Trägerschaft der Sorgen und Nöte von chronisch Kranken annehmen. Dazu zählen z.B. Selbsthilfegruppen für Krebs- und



Leberpatienten und für Suchtkranke sowie Interessenverbände von Patientengruppen, z.B. das Deutsche Hepatitis C Forum. (2) Rat und Hilfe bei Arbeitslosigkeit wird nicht nur durch die Bundesagentur für Arbeit und durch private Arbeitsvermittler geleistet. Parallel dazu arbeiten zahlreiche Arbeitsloseninitiativen dafür, auf die Problemlagen von Erwerbsarbeitslosen hinzuweisen, deren Suche nach Erwerbsarbeit zu unterstützen und in arbeitsrechtlichen Fragen zu beraten. (3) Im Fall der Überschuldung von Haushalten sind spezielle Beratungen notwendig, die vor allem von den Schuldnerberatungsstellen angeboten werden. Dort gibt es Rat und Hilfe bei der Erstellung von Entschuldungsplänen, bei Anträgen auf Eröffnung eines Insolvenzverfahrens und bei psychosozialen Problemen in diesem Zusammenhang sowie Schulungen zum Umgang mit Geld, also zur Schuldenprävention. (4) So mehrdimensional wie der Armutsbegriff, so vielfältig sind auch die Hilfsangebote einschlägiger Institutionen. Dazu zählen neben den Sozialämtern vor allem Einrichtungen von Wohlfahrtsverbänden, die z.B. Hilfesuchende mit Unterkunft, Kleidung und Lebensmitteln versorgen (z.B. „Tafelprojekte“), Bildungsmöglichkeiten in Kursen anbieten, z.B. zur Haushaltsführung, um Armut besser überwinden zu können. (5) Für rechtliche Fragestellungen zu Trennung und Scheidung stehen in erster Linie Anwälte und zum Teil auch die zuständigen Gerichte zur Verfügung. Zudem bieten freie Träger Rat und Hilfestellung an, vor allem zur Überwindung der psychosozialen Folgeprobleme der Kinder. Überdies setzen sich Verbände für die Stärkung der Rechte von Vätern oder Müttern ein, denen das Umgangsrecht mit ihren Kindern verweigert wird. Nicht zuletzt bieten in einer solch kritischen Situation auch Familienbildungsstätten Hilfestellung in Form von Seminarangeboten und Beratungsgesprächen an. (6) Der Übergang in den Ruhestand gibt vielen Menschen Anlass, sich Hilfe zu holen. Verschiedene Institutionen, z.B. Träger der gesetzlichen Rentenversicherung, Verbände der Pensionärinnen und Pensionäre bzw. der Rentnerinnen und Rentner, geben Antworten auf Fragen des Alterseinkommens oder der Freizeitgestaltung und vertreten die Interessen der Ruheständler in der Öffentlichkeit und gegenüber anderen Interessengruppen.

Im Bedarfsfall kommt es darauf an, das passende Beratungs- bzw. Hilfeangebot zu finden. Dazu bietet sich folgendes Vorgehen nach dem Konzept des Entscheidungsprozesses an: Das Problem identifizieren und benennen; Institutionen mit problemadäquaten Beratungs- und Hilfeangeboten suchen (z.B. Internetrecherche, Verzeichnisse der Verbraucherzentralen); Institutionen und Angebote sammeln, sichten, ordnen und vergleichen; Beratungs- bzw. Hilfeangebot auswählen und nutzen; Prüfung des in Anspruch genommenen Hilfsangebotes hinsichtlich der Zielerreichung, d.h. im Hinblick auf die Problemlösung oder -milderung; gegebenenfalls erneute Suche und Inanspruchnahme eines anderen Angebotes.

Autor:

Prof. Dr. Michael-Burkhard Piorkowsky

Professur für Haushalts- und Konsumökonomik

Rheinische Friedrich-Wilhelms-Universität Bonn



ⁱ Vgl. Kutsch/Piorkowsky/Schätzke (1997) Einführung in die Haushaltswissenschaft. Haushaltsökonomie, Haushaltssoziologie, Haushaltstechnik. Stuttgart 1997, S. 76-79; VZBV (2005) Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (Hrsg.) (2005): Neue Hauswirtschaft. Ein Material für Multiplikator/innen der familien- und haushaltsbezogenen Bildung. Berlin 2005, S. 55-56; Hopf (2007) Zukunftsorientierte haushaltsbezogene Bildung. Begründung und Entwicklung unter besonderer Berücksichtigung der Hauptschule. Diss., Universität Bonn, 2007, S. 200-209, S. 280-282