



Merkblatt

Arbeitsgestaltung im Haushalt

Name _____

Klasse _____

Datum _____

Viele Abläufe von hauswirtschaftlichen Tätigkeiten greifen ineinander. Deshalb ist es wichtig, Prozesse gut zu organisieren, damit sie zielorientiert, schnell und schonend für Mensch und Umwelt ablaufen. Wichtig ist hierfür eine Planung für Kommunikation, Zeit, Wege und Kraft. Diese ist am Anfang wahrscheinlich umfangreich, kann aber später teilweise durch Gewohnheit und Routine ersetzt werden.

Voraussetzung für gute Arbeitsergebnisse ist eine gute Vorbereitung. Hilfreich können hierfür Listen sein, z. B. für feste Termine mit Familie und Freunden, ein Reinigungsplan, eine Liste für Geburtstage und dafür geplante Geschenke, ein Packplan für Urlaub, Einkaufslisten, etc.

Man kann kein gutes Ergebnis eines Arbeitseinsatzes erwarten, wenn nicht alles Notwendige dafür vorhanden ist. Man muss also Ressourcen bereitstellen, die auf den einzelnen Haushalt abgestimmt sind:

- Immaterielle Ressourcen: menschliche Leistungsbereitschaft, Leistungsfähigkeit, Eigenschaften, Kenntnisse und Fertigkeiten und wie man mit anderen Menschen umgeht,
- Materielle Ressourcen: Finanzmittel, Gebrauchs- und Verbrauchsgüter. Gebrauchsgüter sind langlebig (z. B. Geräte, Kleidung), Verbrauchsgüter sind nach Verwendung nicht mehr verwendbar bzw. weg (z. B. Kosmetika, Spülmittel).

Wenn also bestimmte Arbeitsaufgaben anstehen, ist es sinnvoll zu überlegen, wie man bestimmte Abläufe miteinander verbinden kann, z. B.: Was kann ich machen, während die Waschmaschine wäscht? Was kann ich machen, während die Kartoffeln kochen? Oft reichen kurze Zeitspannen, um Dinge des Alltags zwischendurch zu erledigen, z. B. Waschbecken reinigen, Aufräumen oder Staubwischen. Das reduziert den Arbeitsumfang, wenn beispielsweise Badreinigen oder in der Wohnung insgesamt Staubwischen sein muss.

Wichtig ist bei Erledigung körperlicher Arbeit auf eine möglichst schonende Haltung und Abläufe zu achten. Vor allem für ältere Menschen sind Rückenschmerzen ein Problem, die durch falsche Bewegungen oder falsche Haltungen ausgelöst werden. Oft sind falsche Gewohnheiten beim Tragen und Heben von Gegenständen die Ursache. Erscheint eine Last zu schwer, sollte man nach Hilfe fragen!

Beim Tragen von Lasten (z. B. Korb mit feuchter Wäsche, Getränkekisten) ist Folgendes wichtig:

- Fester Stand,
- gerader Rücken, keinen Rundrücken bilden,
- in die Knie gehen und Bauchmuskeln anspannen,
- Gegenstand nah am Körper halten,
- bei einem Richtungswechsel den ganzen Körper drehen.