

Schriftliche Informationen zum careleaverspezifischen Video **Den Alltag meistern**

1. Einleitung

Das erste Mal alleine zu wohnen ist für die meisten Menschen eine Herausforderung. Plötzlich muss man sich selbst um vieles kümmern, was früher vielleicht „automatisch“ passiert ist (also durch andere Personen erledigt wurde). Bei Careleavern kann erschwerend hinzukommen, dass ihnen durch das Leben in stationärer Jugendhilfe das Wissen oder das Bewusstsein, was zum Alltag in einem selbstständig geführten Leben gehört, fehlt. Auch der Rückhalt und die Unterstützung der erwachsenen Bezugspersonen ist ggf. nicht gegeben und die Jugendlichen sind auf sich alleine gestellt. Deshalb gilt es, sie bestmöglich zu unterstützen und das heißt auch: sie auf die neue Lebenssituation vorzubereiten.

Um **akute Überforderung im Alltag zu vermeiden**, sollten die Jugendlichen – wie in der Folge aufgeführt – einige Dinge im Alltag beachten. Nur dann haben sie genug Energie für Ausbildung, Studium oder Arbeit und geben nicht resigniert auf.

2. Routinen

Es ist wichtig, eine **Alltagsroutine** zu entwickeln. Ggf. müssen die Jugendlichen früh aufstehen, um zur Schule oder zur Arbeit zu gehen. Da hilft nicht nur, den Wecker zu stellen, sondern ausreichender Schlaf und ein regelmäßiger Schlafrhythmus erleichtern das Aufstehen.

Zur **Morgenroutine** gehören neben dem Waschen und Anziehen auch ein Frühstück und die Wohnung möglichst ordentlich zu verlassen (z. B. das Bett zu machen). So fühlen sich die Jugendlichen direkt besser, wenn sie nach der Arbeit, der Schule oder der Ausbildung nach Hause in eine ordentliche Wohnung kommen.

Im Alltag sollten sie sich **ausreichend Zeit** für alle Aufgaben im Haushalt wie z. B. Einkaufen, Kochen und Essen nehmen und ggf. feste Lernzeiten, aber auch schöne regelmäßige Aktivitäten (wie z. B. das Fußballtraining dienstagsabends) einplanen.

3. Ordnung

Im stressigen Alltag der Prüfungsphase türmen sich gerne mal Wäsche und dreckiges Geschirr. Das ist auch in Ordnung, immerhin hat das Lernen in jenem Moment Vorrang. Zugleich muss klar sein, dass dieser Zustand die Ausnahme bleiben sollte. Im Alltag sollte ausreichend Zeit eingeplant (und genommen!) werden, um Ordnung im Haushalt zu halten, denn eine ordentliche und saubere Wohnung kann die Laune erheblich verbessern. Zugleich führt **Unordnung zu mehr Unordnung**: Unordnung und Schmutz setzen die Hemmschwelle herab und begünstigen so mehr Unordnung und mehr Schmutz. In Wohngemeinschaften und Familien kann dieser Prozess schleichend voranschreiten: Während der eine den Abwasch liegen lässt, fühlt sich die andere nicht motiviert, den Müll runterzubringen. Dem sollte frühzeitig entgegen gewirkt werden, notfalls mit einem Dienst-/Putzplan.

Den Jugendlichen sollte klar sein, welche **Aktivitäten** zum Ordnung halten und Putzen dazu gehören: regelmäßig Geschirr abwaschen, Bad und Küche putzen, Staub wischen, je nach Bodenart Staubsaugen und Wischen, den Müll trennen und zur Mülltonne bringen. Gelegentlich Fenster putzen, Schränke auswischen, Fenster- und Türgriffe sowie Heizkörper reinigen. Am besten gehen die Jugendlichen dabei systematisch vor, putzen also z. B. ein Zimmer nach dem anderen, um so nicht einen Teil der Aufgaben zu vergessen.

Die wenigsten Menschen putzen gerne, doch mit einigen **Tipps** können sich die Jugendlichen das Aufräumen und Putzen einfacher und angenehmer gestalten:

- beim Staubsaugen Musik hören,
- die Fenster gemeinsam mit den Mitbewohnerinnen und Mitbewohnern putzen,
- „Jedes Ding nur einmal in die Hand nehmen“, also Dinge direkt an den ihnen zugeordneten Ort legen und nicht irgendwo zwischenparken.

Ggf. können die Jugendlichen nach weiteren Tipps und Tricks im Internet suchen, z. B. auf www.fragmutti.de.

Übrigens: Pflanzen und Blumen wirken sich positiv auf das Raumklima aus. Dafür müssen sie aber regelmäßig gegossen werden.

4. Wäsche

Kleidung, Handtücher, Geschirrtücher, Putzlappen und Bettwäsche müssen **regelmäßig gewaschen** werden (seltener auch Gardinen sowie manche Schuhe). Den Jugendlichen sollte klar sein, dass es ansonsten unhygienisch wird und Flecken und unguete Gerüche keine gute Außenwirkung mit sich bringen. Gerade bei offiziellen Terminen (z. B. bei Vorstellungsgesprächen) ist diese aber besonders wichtig. Ungute Gerüche entwickeln sich auch, wenn die Kleidung nicht richtig getrocknet wird. Ein Wäscheständer sollte deshalb in einem gut belüfteten Raum aufgestellt werden.

Das meiste kann in der Waschmaschine gewaschen werden. Die erforderliche **Waschtemperatur** bzw. das mögliche Behandlungsverfahren (z. B. Handwäsche) können die Jugendlichen den Schildern in der Kleidung entnehmen und unbekannte Zeichen ggf. im Internet recherchieren. Aus Energiespargründen sollte gerne weniger heiß gewaschen werden. Falls keine eigene Waschmaschine vorhanden ist, könnten die Jugendlichen WaschsaloNs recherchieren. Um unnötigen und teuren Reparaturen an der Waschmaschine vorzubeugen sollten die Jugendlichen abhängig von der lokalen Wasserqualität ggf. neben dem verschiedenen Waschmittel auch Wasserenthärter benutzen. Der lokale Härtegrad kann beim jeweiligen Wasserwerk erfragt werden.

Und auch um hier Ordnung zu halten gilt: die Wäsche nach dem Trocknen ordentlich zusammenlegen (Blusen und Hemden ggf. auch bügeln) und direkt in den Schrank räumen.

5. Lebensmittel

Je nach Unterbringungsart in der stationären Jugendhilfe kann sich der Kenntnisstand der Jugendlichen auch in Hinsicht auf den Einkauf, die **Lagerung und die Zubereitung** von

Lebensmitteln stark unterscheiden. Deshalb benötigen die Jugendlichen ggf. auch hier noch mehr lebenspraktisches Wissen, z. B.:

- Manche Lebensmittel kann man lange aufheben, manche werden schnell schlecht.
- Lebensmittel müssen richtig gelagert werden, z. B. Gemüse, Fleisch und Milchprodukte kühl.
- Ein kleiner Vorrat an gut haltbaren Lebensmitteln (Nudeln, Dosentomaten o. ä.) kann praktisch sein, wenn z. B. mal akut keine Zeit ist, um einzukaufen.
- Am besten selbst kochen, denn das ist nicht nur günstiger, sondern auch gesünder.
- Vor dem Einkauf sollte gut überlegt werden, was einzukaufen ist. Hierfür kann es helfen, einen Wochenessensplan und darauf aufbauend einen Einkaufszettel zu erstellen. Reste können weiterverwertet oder eingefroren werden, das vermeidet unnötige Abfälle und spart Geld.
- Ausgewogene Ernährung ist wichtig (s. Thema „Gesundheit“), deshalb möglichst viel Gemüse und Obst einkaufen und regelmäßig essen.
- Es lohnt sich, Preise zu vergleichen und ggf. den längeren Weg zum Discounter auf sich zu nehmen.

Auch hier der Tipp: Es kann Spaß machen, gemeinsam mit anderen zu kochen und zu essen und die Motivation steigern, wenn die eigene Lust auf Kochen nicht so groß ist.

6. Behördengänge

Wer um- oder auszieht, muss sich verschiedentlich ummelden (s. Thema „Eigenständig Wohnen“). Aber auch unabhängig davon müssen die Jugendlichen zu Ämtern oder Behörden, z. B. um Finanzierungsfragen zu klären oder Angebote der Jugendhilfe einzufordern. Dabei ist Amtsdeutsch manchmal schwer zu verstehen. Die Jugendlichen sollten darauf hingewiesen werden, dass es viele Formulare inzwischen auch in **leichter oder einfacher Sprache** gibt, die sie sich vorher anschauen können (z. B. auf der Website des Jobcenters). Alternativ empfiehlt es sich, eine Vertrauensperson um **Unterstützung** zu bitten. Ohnehin kann es sinnvoll sein, eine Begleitperson mitzunehmen, denn gerade, wenn der Sachverhalt kompliziert wird, hören vier Ohren mehr als zwei. Die Jugendlichen sollten sich außerdem trauen, bei den Gesprächen nachzufragen, wenn sie etwas nicht verstanden haben, und wichtige Informationen, Ansprechpersonen und deren Kontaktdaten notieren. Wenn **Unterlagen** einzureichen sind, gilt es einiges zu beachten:

- Inhalt vor der Abgabe prüfen (z. B. auf Zahlendreher),
- Vollständigkeit überprüfen,
- nur Kopien abgeben bzw. Kopien anfertigen, wenn das Original eingereicht werden muss,
- alle Unterlagen gut aufbewahren und ordentlich abheften,
- Fristen einhalten, zu Terminen pünktlich erscheinen oder (z. B. bei Krankheit) rechtzeitig absagen.

7. Freizeitgestaltung

Neben Schule, Ausbildung oder Beruf sowie den Alltagspflichten sollte den Jugendlichen noch freie Zeit zur eigenen Gestaltung bleiben. Vielleicht gab es früher in der Wohngruppe feste

Angebote und die Zeit hat sich wie von alleine gefüllt – das kann nun beim Alleinwohnen anders sein und es liegt an den Jugendlichen, sich um die eigene Freizeitgestaltung zu kümmern, was somit ggf. neu und ungewohnt ist und vielleicht Unterstützung braucht.

Die Freizeit vieler Jugendlicher wird vom **Medienkonsum** bestimmt und die neuen Freiheiten des Alleinwohnens können dazu verführen, noch mehr Zeit mit sozialen Medien oder Serien zu verbringen. Das ist am Anfang als etwas Neues auch in Ordnung; den Jugendlichen sollte aber klar ein, dass Mediennutzung gelernt und ein gesundes Maß gefunden werden muss. Wenn Handy, PC und Fernsehen das Leben beherrschen und nichts mehr ohne geht, ist es Zeit, sich Hilfe zu suchen. Übrigens auch, wenn man Opfer von Cybermobbing wird.

Ebenfalls beim Medienkonsum zu beachten sind die Ausgaben (nicht zu viel in teure Geräte oder Abos investieren!) und der Datenschutz. Die Jugendlichen sollten dafür sensibilisiert werden, wem sie ihre persönlichen Daten anvertrauen (z. B. Handynummer, E-Mail-Adresse, Adresse) und welche Fotos sie posten. Was einmal im Netz ist, bleibt im Netz!

Um dem Medienkonsum Einhalt zu gebieten, sind andere (**regelmäßige**) **Freizeitaktivitäten** wichtig. Die Jugendlichen sollten dazu ermutigt werden, dass es nie zu spät ist, mit einem Hobby anzufangen. Hier gilt es, in sich selbst hineinzuhorchen, ob es etwas gibt, worauf sie schon immer Lust hatten. Teil einer Gruppe zu sein, z. B. in einem Verein oder einer Sportgruppe, kann das Leben sehr bereichern. Darüber hinaus sind natürlich auch individuelle Treffen oder Besuche toll und wichtig; vor allem, wenn die Jugendlichen vorher in einer Wohngruppe gelebt haben, ist der Unterschied zum Alleinwohnen immens. Dabei mangelt es Careleavern oft an einer Person, an die sie sich z. B. bei freudigen Ereignissen und mit Erfolgsmeldungen, etwa der bestandenen Prüfung, wenden können oder die gemeinsam mit ihnen Weihnachten und den Geburtstag feiert. Die Nachbetreuungsangebote der Einrichtungen – Ehemaligentreffen, Kontakte zu früheren Bezugsbetreuenden etc. – können hier ein gewisses Maß an Stabilität geben; häufig fehlen jedoch feste Strukturen, in die die Careleaver zurückkehren können und in denen sie emotionale Unterstützung erhalten. Denkbar wären hier zum Beispiel der gemeinsame Kaffee am Sonntagnachmittag, eine regelmäßige Sprechstunde oder eine Handynummer für Notfälle. Zudem bietet der Careleaver e. V. Veranstaltungen an, die sich explizit an Careleaver richten, darunter auch eine Weihnachtsfeier, die jedes Jahr vom 23. bis 26. Dezember stattfindet. Kein Careleaver sollte über Weihnachten alleine sein müssen (s. Thema „Soziales Netzwerk“).

8. Sicherheit

Wer alleine wohnt, trägt auch die Verantwortung, für Sicherheit zu sorgen. Dazu gehören:

- Beim Verlassen des Hauses den **Herd** ausschalten, alle Fenster schließen und Türen abschließen.
- Darauf achten, dass beim Verlassen der Wohnung kein **Wasser** oder die Waschmaschine mehr läuft, sonst kann es böse Überraschungen geben.
- Bei einer anstehenden **Reise** ist es hilfreich, eine Vertrauensperson zu bitten, regelmäßig nach dem Rechten zu sehen und den Briefkasten zu leeren. Ggf. ist es dafür sinnvoll, einen Schlüssel zu deponieren (aber bitte nicht an offensichtlichen Orten wie unter der Fußmatte oder unter einem Blumentopf, der direkt am Eingang steht).

- Manchmal versuchen Menschen, an der Tür Dinge zu verkaufen und **Verträge** abzuschließen. Diese Personen sollten nicht in die Wohnung gelassen und auch Verträge sollten nicht an der Wohnungstür unterschrieben werden.
- Bei **Handwerkerinnen** und Handwerkern, die unangekündigt an der Tür klingeln, sollten sich die Jugendlichen immer eine Legitimation zeigen lassen (z. B. Visitenkarte).

Generell hilft es in puncto Sicherheit, ein gutes Verhältnis zu den Nachbarinnen und Nachbarn zu haben. Dann achten sie sicher gerne mit darauf, ob alles in Ordnung ist.

9. Auf sich achten

Die Liste der Herausforderungen für die Jugendlichen ist lang, die Alltagsaufgaben können schnell einmal zu viel werden. Vielleicht klappt das eine oder andere nicht beim ersten Mal, das Geschirr bleibt dreckig stehen, die Wäsche ungewaschen im Wäschekorb. Schnell entsteht ein Gefühl der **Überforderung**. Hier hilft Ermutigung im Sinne „Nur weil du etwas bislang nicht geschafft hast, ist es nie zu spät, jetzt damit anzufangen. Sei milde mit dir!“

Zugleich sollte die Botschaft an die Jugendlichen klar sein: Zeitmangel und Stress sind eine Zeit lang ok, auf Dauer können sie **krank** machen. Die Jugendlichen sollten deshalb ermutigt werden, auf sich zu achten (s. Thema „Gesundheit“). Ändert sich der Zustand dauerhaft nicht, ist es ggf. notwendig, etwas zu verändern. Und selbst wenn dieser Fall eintritt, findet sich immer ein Ausweg, z. B. doch nicht alleine zu wohnen, sondern in eine WG zu ziehen oder gar in die Jugendhilfe zurückzukehren (zur „Coming-Back-Option“ s. auch Thema „Übergang“). Wichtig ist auch hier, den Jugendlichen Mut zuzusprechen und ggf. Unterstützung anzubieten bzw. zu organisieren.