

# Checkliste Haushaltsarbeiten

## Übersicht

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

Was gehört alles zur Haushaltsarbeit? Diese Liste gibt einen Eindruck über dieses breite Aufgabenfeld. Grau hinterlegt sind diejenigen Aufgaben, zu denen in diesem Dokument konkrete Hilfen zu finden sind.

Wohnungspflege:	aufräumen, putzen, lüften, reparieren (siehe Liste "Haushaltsarbeit: Wohnungspflege" und <b>Putzhilfen</b> Kühlschrank reinigen, Fenster putzen, <b>WC putzen</b> )
Einkauf:	Lebensmittel, Putz- und Waschmittel, Körperpflege, Kleidung, Freizeitbedarf (Bücher, Sportkleidung etc.)
Verpflegung:	Mahlzeiten zubereiten, Vorratshaltung ( <b>Kühlschrank</b> )
Abfall:	Kehrrichtabfuhrtage kennen; für genügend Abfallsäcke sorgen, Abfallsäcke entsorgen; Altpapier sammeln, bündeln, entsorgen; Altglas, Dosen, Alu etc. sammeln, entsorgen
Wäschepflege:	<b>Wäsche – waschen</b> , bügeln, flicken;
Schuhe	putzen, flicken
Reparaturen:	Spielzeug etc.
Fahrzeugpflege:	Velo, Auto putzen, warten, reparieren
Garage/nplatz:	aufräumen, putzen
Dekoration:	Räume gestalten, insbesondere zu Festen und besonderen Anlässen
Pflanzenpflege:	giessen, umtopfen
Tierpflege:	füttern, Freigang ermöglichen, Tierarzt
Garten:	saisonale Arbeiten, Rasen mähen, ernten, Ernte verarbeiten
Organisation / Planung der verschiedenen Arbeiten:	wer macht was?, wer ist für was verantwortlich? Einkaufslisten Anlässe verschiedener Familienmitgliedern



## Finanzen

- Budget erstellen                      Kassaführung, Budgetkontrolle, Zahlung für monatliche Verpflichtungen organisieren (Krankenkasse, Miete,...), Taschengeld, allfällige Schuldensanierung
- Zahlungen durchführen
- Steuererklärung termingerecht machen

## Betreuung von Familienmitgliedern

- Kinderpflege                          anziehen, waschen, Mahlzeiten anbieten/füttern, beschäftigen, anregen, spielen, beaufsichtigen, Arztbesuche
- Schulkinder                            Kontakt zu Kindergarten und Schule pflegen, Hausaufgabenbetreuung, sozialer Kontakt, Begleitung zum Arzt, zu Freizeitaktivitäten,...
- Junge Erwachsene                  Absprachen Anteil Hausarbeit, finanzieller Beitrag, Besuche
- Alten- und Krankenpflege:        Arztbesuche, Spitalbesuche, Hilfestellung, Betreuen bzw. für Betreuung sorgen
- Zusammenleben                      Gestaltung gemeinsamer Zeiten, Konfliktbewältigung

## Pflege von Freundschaften und Beziehungen

- Gäste                                      Kontaktpflege, gemeinsame Termine vereinbaren, Gastfreundschaft pflegen (aufgeräumte Wohnung, Essen und Getränke anbieten; anschliessend Wohnung, Küche etc. aufräumen; allfällige Essensreste versorgen etc.)
- Freiwilligenarbeit
- Zusammenleben in Wohngemeinschaft: Pflege und Konfliktbewältigung

## Freizeitgestaltung

- Eigene Bedürfnisse                  was tut mir gut, wie erhole ich mich am besten?
- gemeinsame Erholung, Freizeit mit der ganzen Familie, mit einzelnen
- Was ist finanziell möglich? Welches Material, welche Kleidung etc. brauche ich dazu? Kann ich das Occasion kaufen?