

Mittel & Wege

um mit wenig Geld auszukommen

Ein Ratgeber für Menschen in Stadt und Landkreis Gießen



■ Impressum

Herausgeber	Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. Walltorstraße 17, 35390 Gießen www.ali-giessen.de
Konzept	Anja Sandtner
Redaktion	Projektgruppe „Mittel & Wege“, Leitung Anja Sandtner (in Zusammenarbeit mit der Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen). Beiträge von Katja Döll, Tanja Eckert, Wolfgang Haasler, Chris Jahnke, Annika Otte, Anja Sandtner und Peer Thomas
Gestaltung/Druck	Brühlsche Universitätsdruckerei GmbH & Co KG Am Urnenfeld 12, 35396 Gießen
Comics	Andreas Eickenroth
Titelbild	Katja Döll und Amir Motearefi
Bilder	Martina Bodenmüller, Thorsten Brandenburger, Katja Döll, Amir Motearefi, Anja Sandtner
Auflage	15.000 Exemplare (1. Auflage Juni 2009)



■ Inhalt

Inhalt	3
Grußwort	4
Vornweg	5
SPARTIPPS	7
Strom	
Heizung	
Wasser	
Einkaufen	
Bildung, Kultur, Freizeit	
Gebühren	
Für den Notfall	
SELBSTORGANISATION	34
Geld oder Leben	
Tipps für den Notfall	
Umgang mit Ämtern	
Haushaltsplanung (zum Herausnehmen)	
Wieviel Geld hab ich	
BERATUNG	55
Arbeitssuche	
Familie	
Gesundheit	
Migration	
Rechtshilfen	
Rente	
Schulden	
Wohnen	
INFORMATIONEN	95
Sonstige Adressen	
Literatur	
Die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.	100
Notizen	101
Danksagung	103



*Richard Kunkel,
1. Vorsitzender,
Arbeitsloseninitiative
Gießen*

■ Grußwort

Seit über 20 Jahren ist die Arbeitsloseninitiative Gießen eine Anlaufstelle für arbeitslose Menschen in Stadt und Landkreis Gießen. Arbeitslose finden bei uns Beratung und Unterstützung sowie Angebote, an ihren beruflichen Perspektiven zu arbeiten und diese zu entwickeln. Für immer mehr Menschen geht es aber vorrangig nur noch darum, in Arbeitslosigkeit und Armut nicht unterzugehen. Wie kann ich überleben, wenn die Perspektive allzu oft hoffnungslos erscheint?

Die Schere zwischen arm und reich klafft weiter auseinander. Tag für Tag erleben mehr und mehr Menschen, Frauen und Männer und auch Kinder, ihren Kampf ums Überleben als ganz persönliche Katastrophe. Auch der breite Mittelstand bekommt immer mehr Schrammen ab. Der soziale Abstieg geht immer schneller, ein Aufstieg ist immer seltener. Vor allem Arbeitslosigkeit und mangelnde Bildung, aber auch Kinderreichtum, Wohnungsnot, Scheidung oder Krankheit sind die Ursachen dafür, dass Menschen von Armut bedroht sind.

Wenn wir nun diese Broschüre „Mittel & Wege – um mit wenig Geld auszukommen“ vorlegen, so geben wir vielen betroffenen Menschen als kleine Hilfe zur Selbsthilfe einen Ratgeber für die Alltagsbewältigung an die Hand. Möge er viele Anregungen geben, nicht zu resignieren oder sich aufzugeben.

Dies entlässt uns aber nicht aus der Pflicht, die wachsende Armut in unserem Land nicht hinzunehmen. Alle gesellschaftlichen Akteure sind aufgerufen, dazu beizutragen, dass unser Sozialstaat endlich armutsfest wird. Armutsbekämpfung ist keine Frage des gesellschaftlichen Könnens, sondern des gesellschaftlichen Wollens. Nicht alles, was wirtschaftlich nützlich ist, ist auch menschengerecht.

In diesem Sinne möge der Leitfaden die Auseinandersetzung um eine sozial und materiell gerechte Gesellschaft beflügeln.



Anja Sandtner
Redaktionsleitung

■ Vorneweg

Ohne Vorwort geht's wohl nicht, aber wir wollen nicht groß um den heißen Brei herumreden: Diese Broschüre ist als Ratgeber für all jene gedacht, die Geld sparen müssen oder wollen.

Im ersten Teil finden Sie allgemeine Spartipps für verschiedene Bereiche des täglichen Lebens.

Der zweite Teil richtet sich vor allem an all die, die ihr Leben an der Armutsgrenze gestalten müssen. Wir hoffen, Ihnen einige Anregungen geben zu können, wie Sie das Beste aus Ihrer Situation machen können. Erwarten Sie aber bitte keine Wunder! Eine kleine Broschüre wie diese kann nicht alle Probleme beheben, die ein Leben mit wenig Geld aufwirft.

Wenn Ihnen Ihre Probleme über den Kopf wachsen oder Sie einfach konkrete Hilfe in bestimmten Lebenslagen benötigen, bietet Ihnen der dritte Teil kurze Informationen zu verschiedenen Themen mit den Adressen der Hilfs- und Beratungsangebote in Stadt und Landkreis Gießen. Dort werden Sie fachkundige und weiterführende Unterstützung finden.

Noch ein kleiner Hinweis: Dieser Ratgeber wurde von Expertinnen und Experten, d. h. Menschen, die Arbeitslosengeld II beziehen, erarbeitet. Ausgehend von unseren eigenen Erfahrungen wollen wir anderen helfen, mit möglichst wenig Geld ihre Grundbedürfnisse zu decken und Schulden zu vermeiden. Dabei richten wir uns hier in erster Linie als Betroffene an andere Betroffene. Dazu gehören leider auch immer mehr Rentner, kinderreiche Familien, Behinderte, Studenten und Auszubildende sowie zahlreiche Beschäftigte im Niedriglohnsektor.

Wahrscheinlich gibt es in Stadt und Landkreis Gießen noch viel mehr Projekte und Einrichtungen, die es verdient hätten, hier aufgenommen zu werden. Wir haben uns bei der Recherche größte Mühe gegeben und bitten all jene, die wir nicht gefunden haben, Nachsicht mit uns zu haben. Ein Ratgeber wie dieser muss schließlich immer wieder aktualisiert werden, und wir freuen uns schon auf jede weitere Anregung und Ergänzung für nachfolgende Auflagen.

Anja Sandtner



Spartipps

Wir haben hier einfach umsetzbare Tipps zum Sparen gesammelt. Dadurch kann man nicht nur Geld sparen, sondern auch die eigene Lebensqualität verbessern und die Umwelt schonen. Weitere Tipps und Tricks, mit denen man unnötige Geldausgaben vermeidet, finden Sie auch in den folgenden Kapiteln.

I STROM

Energiesparen – das klingt nach Dunkelheit und kalten Füßen. **Falsch!**

Es bringt Ihnen eine Menge Geld! Fast alle Geräte im modernen Haushalt werden heute mit Strom betrieben, hier lohnt es sich besonders, aufmerksam zu sein und überflüssige Kosten zu vermeiden.

Achten Sie auf die Energiesparklasse!

Bestimmte Haushaltsgeräte müssen mit einem Etikett mit Angaben über ihren Energieverbrauch gekennzeichnet werden, dies geschieht mit den Buchstaben **A bis G**.

A steht für eine sehr gute Energiebilanz, **G** für eine sehr schlechte.

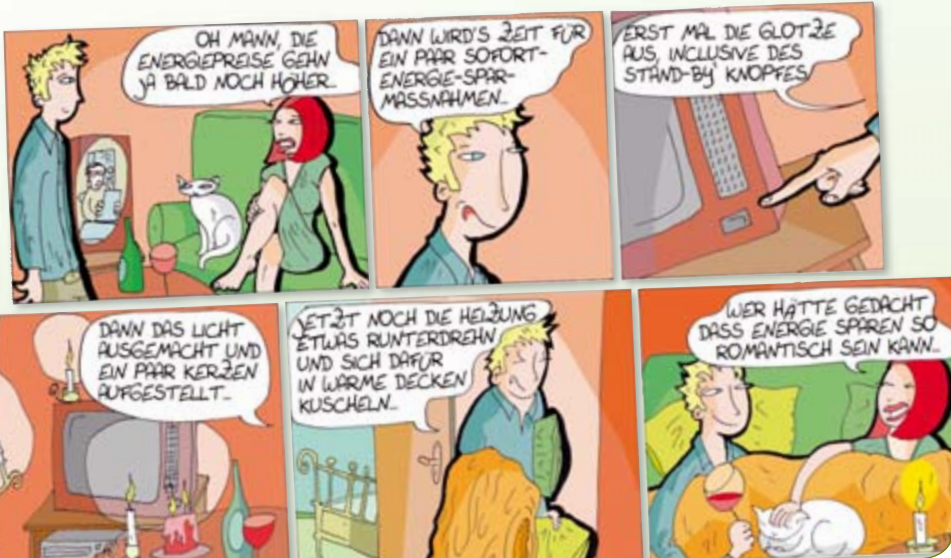
VORSICHT: Diese Einteilung basiert auf Werten, die bereits über 10 Jahre alt sind. Lediglich bei Kühl- und Gefriergeräten wurden die Klassen A+ und A++ eingeführt, die moderneren Werten entsprechen.

Über „Stiftung Warentest“ und „Ökotest“ finden Sie die aktuellen Informationen zu den einzelnen Geräten. Diese sind jedoch leider auch um einiges teurer. Dennoch kann sich die Anschaffung lohnen wenn man die lange Lebensdauer der Geräte berücksichtigt. Elektrogeräte mit dem Energielabel „A“ verbrauchen bis 0,66 Kilowattstunden pro Tag weniger Strom als Geräte vom Typ „G“. Das sind ca. 36 Euro Ersparnis im Jahr und pro Gerät.

Neu oder Alt?

Andererseits kann man sich streiten, ob ein Secondhand-Gerät, das man sehr günstig bekommt, soviel Strom fressen kann, dass es sich im Vergleich zu einer Neuanschaffung rechnet.

Alte Geräte verbrauchen zwar mehr Energie, andererseits sind die Herstellung neuer Geräte und die Entsorgung der alten auch mit großem Energieaufwand verbunden.



(Andreas Eikenroth)

Wechsel des Stromanbieters

Wer den Stromanbieter wechseln will, kann z. B. unter www.billiger-strom.de oder www.stromtarife.de die einzelnen Tarife vergleichen.

ÜBRIGENS: Eine unabhängige Energieberatung bekommen Sie beim



Caritasverband Gießen e.V.

Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen
 H. Müller | Tel. 06 41 / 9 44 64 54 90
 Herbert Egl | Tel. 06 41 / 9 84 29 20
www.stromspar-check.de

Für BezieherInnen von Sozialgeldern und Hartz IV ist diese Beratung kostenlos.

Ein Energiekostenmonitor kann bei Verbraucherberatungsstellen und Stromversorgungsunternehmen ausgeliehen werden.

Diese Strommessgeräte ermitteln den Stromverbrauch von Haushaltsgeräten – und die dabei entstehenden Kosten für Ihren Geldbeutel.

Ob Waschmaschine oder DVD-Player, Computer oder Kühlschrank, einfach Ihren Stromtarif in den Energiekostenmonitor eingeben und Gerät anschließen. Auf diese Weise können Sie auch heimliche Energieräuber aufspüren, die Geräte nämlich, die auch ausgeschaltet noch Strom ziehen.

Achtung Stromräuber!

Eine wachsende Zahl Haushaltsgeräte verbraucht weiterhin Strom, obwohl sie „ausgeschaltet“ sind. Gründe dafür sind folgende:

► *Bereitschaftsschaltung* (englisch „Stand-by“)

Man findet Sie beispielsweise bei Fernsehern, Videorekordern, DVD-Spielern, Stereo-Anlagen und Anrufbeantwortern oder bei Laserdruckern und Kopierern.

► *Scheinaus*

Das Gerät ist nur scheinbar ausgeschaltet, da der Ausschalter das Gerät nicht völlig vom Netz trennt. Eine zunehmende Zahl an Geräten, zum Beispiel Lampen, verbraucht heute im Scheinaus unnütz Strom, ohne dass dies den Betreibern der Geräte bekannt oder bewusst ist.

► *Fehlender Netzschalter*

Bei etlichen Geräten fehlt ein Ausschalter, sie laufen unbemerkt nebenher – oft 24 Stunden am Tag – und vergeuden Energie. Neben EDV-Geräten und Geräten der Unterhaltungselektronik sind es Warmwasserspeicher, die rund um die Uhr Wasser warm halten, Satellitenempfänger, Steckernetzteile, Anrufbeantworter, Dimmer mit Fernbedienung, Umspanner (Transformatoren) für Halogenlampen, Klingeltrafos, aber auch Heizungsumwälzpumpen, die nach der Heizperiode nicht ausgeschaltet wurden und im Sommer kaltes Wasser durch die Rohre pumpen und viele andere Geräte mehr. Die Leerlaufverluste in einem mit Elektrogeräten durchschnittlich ausgestatteten Haushalt können sich schnell zu 100 Euro im Jahr addieren.

Was tun?

Gegen Energieverschwendung durch Leerlaufverluste hilft nur das Abschalten bzw. Ausstecken der betreffenden Geräte. Das kostet nichts, ist am Anfang aber vielleicht ein wenig unbequem. Am einfachsten geht das über schaltbare Steckdosen, Steckerleisten oder Kabelschalter. Mit einer schaltbaren Steckerleiste können Sie durch einen Fingerdruck auch mehrere Geräte (und Steckernetzteile) gleichzeitig vom Netz trennen und wieder einschalten. Sie machen sich bei vielen Anlagen bereits nach kurzer Zeit bezahlt.

ÜBRIGENS: Es ist ein Gerücht, dass Abschalten die Lebensdauer Ihres Fernsehers verkürzt! Der Bereitschaftsbetrieb dient nur dem Komfort und geht zulasten des Geldbeutels und des Energieverbrauchs! Besonders komfortabel ist die Verwendung eines Powersafers. Zwischen Steckdose und Haushaltsgerät geschaltet, kontrolliert

er den Verbrauch und unterbricht die Stromzufuhr. Wenn das Gerät gebraucht wird, stellt der Powersafer (ab 18 Euro) die Stromzufuhr sofort wieder her. Sie behalten die Vorteile der Standby-Funktion ohne deren Kosten.

Batterien/Akkus

Batterien und Akkumulatoren machen Sie unabhängig von der Steckdose. Allerdings werden für die Herstellung von Batterien große Mengen Energie und Rohstoffe verbraucht, zum Teil giftige Schwermetalle, wie z. B. Quecksilber und Cadmium. Auf lange Sicht erheblich billiger (und auch noch umweltfreundlicher) sind wiederaufladbare Alkali-/Mangan-Batterien und Akkumulatoren (z. B. Nickel-Metallhydrid-Akkus). Diese sind zwar in der Anschaffung etwas teurer als herkömmliche Batterien, lassen sich dafür aber bis zu tausendmal wieder aufladen. **Schlau ist in jedem Fall:** So weit wie möglich auf batteriebetriebene Geräte zu verzichten. Einige Geräte wie Taschenrechner und Uhren sind inzwischen mit Solarzellen ausgestattet, die Licht in Strom umwandeln – das Auswechseln von Batterien oder Akkus entfällt hier ganz.

Die Ladestation als Energie-Vampir

So lange zum Beispiel das Handy in der Ladestation steckt, zieht es auch Strom aus dem Netz, egal ob es ein- oder ausgeschaltet ist. Das gilt für alle Ladegeräte, sogar wenn gar kein Gerät angeschlossen ist. Solange das Netzteil in der Steckdose ist zieht das Gerät Strom. Ziehen Sie den Stecker heraus. Dieser kleine Aufwand bringt immerhin ca. 10 Euro/Jahr.

Stromfresser Monitor

Bildschirme, vor allem Röhrengeräte, verbrauchen viel Strom. Der Monitor sollte spätestens nach 10 Minuten automatisch in den Ruhemodus wechseln. Bildschirmschoner sehen hübsch aus, der Stromverbrauch läuft aber weiter!

Damit das Notebook länger arbeitet

Notebooks lassen sich nur begrenzte Zeit ohne Netzanschluss nutzen. Wird die Helligkeit des Monitors reduziert, leuchtet die Hintergrundbeleuchtung weniger stark, Strom wird gespart und die Batterie des Notebooks geschont.

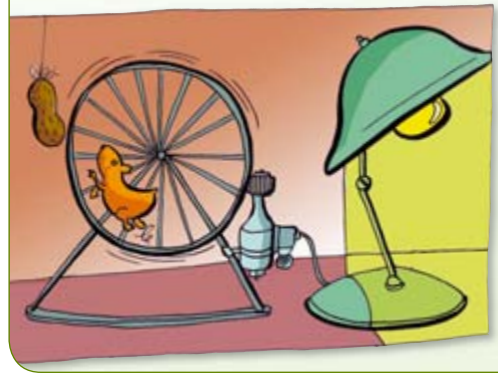
LICHT

Gut verteilt

Verteilen Sie in großen Räumen die Lichtquellen so, dass sie einzelne Bereiche getrennt beleuchten können. So verbrauchen Sie nur dort Energie, wo Sie sie wirklich benötigen. Stellen Sie Schreibtische und Lesesessel an die Fenster, damit Sie soviel Tageslicht wie möglich nutzen können.

Energiesparlampen leuchten länger

Energiesparlampen verbrauchen bis zu 80% weniger Strom als herkömmliche Glühbirnen und halten zusätzlich ca. 8-mal länger – auch wenn sie etwas teurer sind. Die Ersparnis ist ca. 10 Euro pro Jahr und Lampe. **VORSICHT:** Das gilt nur für Lampen mit „GS“-Siegel.



Bewegungsmelder nicht nur für Einbrecher ...

(Andreas Eikenroth)

Vergisst man das Licht im Keller auszuschalten, brennt es oft unbemerkt die ganze Nacht. Um diesen überflüssigen Stromverbrauch zu vermeiden, kann man Bewegungsmelder einsetzen - auch im Flur oder auf dem Dachboden sind sie von Vorteil.

KÜHL- UND GEFRIERGERÄTE

Sie verbrauchen etwa ein Fünftel des Stromes im Haushalt. Der Verbrauch hängt vor allem davon ab, wie viel Wärme in das Gerät gelangen kann und abgekühlt werden muss. Deswegen sollte man auf folgende Punkte achten:

Standortfrage

Stellen Sie die Geräte möglichst in einen wenig beheizten Raum. Auf keinen Fall sollten Kühl- und Gefriergeräte neben der Heizung, dem Backofen oder direkt in der Sonne stehen.

Luftaustausch

Sorgen Sie dafür, dass das Gerät seine Wärme gut abgeben kann. Lüftungsgitter müssen staubfrei sein, damit die Luft ungehindert über die Kühlanlagen streichen kann. Geräte, die keine außen liegenden Kühlschlangen haben, müssen so aufgestellt werden, dass die Wärme abgebende Gerätewand (meist Rückwand) frei liegt. Sonst kann es zu einem Wärmestau kommen. Halten Sie also mindestens 5 cm Abstand zur Wand.

„Cool down“

Erhitzte Lebensmittel erst abkühlen lassen, bevor sie in den Kühlschrank kommen oder eingefroren werden.

Ein guter Plan

Ordnen Sie Ihre Kühl- und Gefriergeräte übersichtlich ein. Damit vermeiden Sie langes Suchen und verhindern, dass warme und feuchte Luft in den Kühlbereich



(Andreas Eikenroth)

gelangt während die Türe offen steht. Mit der richtigen Einteilung sorgen Sie auch dafür, dass der Inhalt länger frisch bleibt. Ins oberste Fach gehören zum Beispiel fertig zubereitete Speisen und Hartkäse. Ins Gemüsefach kommen Obst und Gemüse. Ins Türfach Marmelade, Butter, Dressings und Soßen.

Eiskalt kalkuliert

Im Winter einen Topf mit Wasser füllen und draußen frieren lassen, dann ins oberste Kühlschrankfach stellen. Halbiert den Stromverbrauch des Kühlgerätes. Den gleichen Effekt hat es, Tiefkühlkost einen Tag vor der Zubereitung im obersten Fach des Kühlschranks aufzutauen.

Dichthalten!

Beschädigte Türdichtungen sofort wechseln!

Die richtige Temperatur

Je kälter Sie Ihre Geräte einstellen umso mehr Energie verbrauchen sie. Im Kühlschrank reicht eine Lagertemperatur von 7 °C und im Gefriergerät von minus 18 °C völlig aus.

Mach mal Pause

Während des Urlaubs oder längerer Abwesenheit schalten Sie die Geräte möglichst ab.

ACHTUNG: Lassen Sie dann die Türen geöffnet, sonst bildet sich schnell Schimmel.

Nicht vereisen lassen

Aus dem Wasser in den Lebensmitteln und der Luft bildet sich in Kühl- und Gefriergeräten schnell Kondenswasser und dann Reif. Diese Reifschicht erhöht den Energieverbrauch. Deshalb sollten Sie alle Lebensmittel gut verpackt (am besten luft-

dicht, das erhöht auch die Haltbarkeit) in den Kühlschrank stellen oder einfrieren. Tauen Sie vereiste Geräte ab.

KOCHEN

Gas ist günstiger als Strom

Gasherde kochen wesentlich energiesparender als Elektrogeräte, da letztere erhebliche Energieverluste haben. Außerdem ist Gas preiswerter und der Restwärmeverlust ist geringer. Die neuen Induktionskochfelder kommen allerdings dem Verbrauch eines Gasherdes nahe, sind aber leider in der Anschaffung noch sehr teuer.

Deckel drauf!

Kochen Sie mit geschlossenen Töpfen und Pfannen, sonst entwischt Ihnen die Energie und der Kochvorgang dauert länger. Mit Deckel können Sie die Temperatur niedriger halten und auch Vitamine und Nährstoffe bleiben besser erhalten.

Kochen Sie mit Dampf!

Schnellkochtöpfe (Dampfdrucktöpfe) sparen bis zu 50% Energie und Zeit. Und die Vitamine bleiben erhalten.

Gemüse nicht verwässern

Zum Dünsten oder Garen von Gemüse genügen wenige Zentimeter Wasser. Benutzen Sie dabei großflächige Töpfe oder Pfannen, damit das Gemüse nebeneinander liegen kann und so gleichmäßig und schneller gedünstet wird. Dadurch sparen Sie Energie und schonen zugleich noch die enthaltenen Vitamine.

Nutzen Sie die Restwärme!

Ihre Herdplatte strahlt etwa 20 Minuten nach der eigentlichen Benutzung Restwärme ab. Schalten Sie Ihren Herd also schon aus, bevor Sie fertig sind mit Kochen. Gleiches gilt für Ihren Ofen. Auch das Vorheizen ist bei den meisten modernen Öfen nicht mehr nötig. Nutzen Sie die Backröhre möglichst für die Zubereitung mehrerer Gerichte!

Wasserkocher vs. Mikrowelle

Je nach Energieträger und eingesetztem Gerät können sich die Energiekosten verdreifachen. Am günstigsten ist die Wassererwärmung mit dem Gasherd, gefolgt von Wasserkocher und Induktionskochfeldern. Am teuersten ist es, das Wasser mit der Mikrowelle zu erhitzen. Sofern man keinen Elektroboiler hat, sollte man warmes Wasser aus dem Wasserhahn zum Kochen verwenden, dann ist weniger Energie nötig und die Kochdauer wird kürzer.

Warmhalten

Elektrische Warmhalteplatten verbrauchen wirklich unnötig Energie und Geld. Füllen Sie Kaffee und Tee nach der Zubereitung besser in eine Thermoskanne. Heiße Töpfe kann man mit dicken Tüchern umwickeln (z.B. für die Joghurtbereitung).

UND NUN NOCH DER (AB-)WASCH

Anschluss gesucht

Neuere Geschirrspüler und Waschmaschinen können an die Warmwasserleitung angeschlossen werden. Das Aufheizen des Wassers geschieht so über die hauseigene Heizung. Das spart den Strom zum Wassererhitzen.

Einsparmöglichkeit: 20% Energie.

Geräte optimal nutzen

Schalten Sie die Wasch- und Spülmaschine immer nur voll an und nutzen Sie die Sparprogramme. Nutzen Sie die Vorwäsche nur bei stark verschmutzter Wäsche.

Schmutzflecken vorbehandeln!

Schmutzflecken sollten Sie sofort beseitigen oder vor der Wäsche mit Gallseife vorbehandeln oder wenigstens die Wäsche einweichen.

Runter mit der Waschtemperatur!

Der einfachste und beste Tipp beim Waschen: Runter mit der Waschtemperatur! Gerade beim Aufheizen des Wassers wird viel Energie benötigt, daher sollten Sie möglichst mit niedriger Temperatur waschen. Ein 30 °C-Waschgang kostet ungefähr die Hälfte eines 90 °C-Waschgangs. 90 °C sind auch nur für die Wäsche von Kranken und von Säuglingen nötig. In der Regel reichen 60 °C völlig aus. Sie sparen dabei immerhin noch 40% Energie.

Eine Kochwäsche im Monat ist dennoch ratsam, da es Schimmelbildung in der Maschine verhindern hilft.

Genau Dosieren

Für Gießen genügt die Dosierung für weiches Wasser. Sollten Sie außerhalb Gießens wohnen, erkundigen Sie sich bitte bei Ihrem Wasserversorgungsunternehmen nach dem Härtegrad.

Vorspülen nur mit Bedacht!

Entfernen Sie nur grobe Essensreste vom Geschirr, bevor Sie es in den Geschirrspüler geben, denn intensives Vorspülen mit heißem Wasser verbraucht sehr viel Energie und bringt nur wenig Nutzen.

Benutzen Sie das Sparprogramm des Geschirrspülers!

Benutzen Sie Ihren Geschirrspüler immer nur, wenn er ganz gefüllt ist. Dann sollten Sie versuchen immer das Sparprogramm zu nehmen, mit dem Sie bei 55 °C spülen, denn so sparen Sie bis zu 25% Stromkosten.

Einmal im Monat ist es aber ratsam, eine möglichst hohe Waschtemperatur zu wählen, um Fettablagerungen in den Rohren zu beseitigen.

Trockene Tücher

Trockner verbrauchen besonders viel Strom. In jedem Fall billiger und umweltfreundlicher ist das Trocknen der Wäsche auf dem Wäscheständer. Auch im Winter kann die Wäsche mit wenig Energie getrocknet werden, wenn man sie auf dem Trockenboden, im Keller oder einem anderen geeigneten Raum auf den Wäscheständer hängt und einen 25-Watt-Ventilator (Anschaffungskosten etwa 10 Euro) so aufstellt, dass die Luft zwischen den Wäschestücken hindurch streicht und diese bewegt. Dabei gibt die Wäsche, wie beim Trocknen im Freien, Wasser an die vorbeiströmende Luft ab.

Gut geschleuderte Wäsche ist mit diesem Trick, je nach Stoffdicke, innerhalb eines Tages oder schon nach wenigen Stunden trocken. Angenehmer Nebeneffekt: Durch die ständige Bewegung wird die Wäsche weich und glatt wie in einem Wäschetrockner.

Trockner regelmäßig reinigen

Säubern Sie den Trockner nach jedem Trocknungsgang. Entfernen Sie Flusen aus dem Luftfilter und eventuell Kondenswasser aus dem Kondenswasserbehälter.

Dies erleichtert dem Trockner die Arbeit und spart somit Energie ein. Wenn Sie die Wäsche vor dem Trocknen gründlich schleudern, sparen Sie bis zu einem Drittel der Energie des Trockners ein!



(Tanja Eckert)

I HEIZUNG

Ein großer Teil der Heizenergie wird an den wenigen sehr kalten Wintertagen verbraucht. Die Heizkosten an einem einzigen kalten Tag können dann leicht zwischen fünf und zehn Euro liegen. Eine Heizpflicht des Mieters gibt es übrigens nicht. Er muss allerdings dafür sorgen, dass an Haus und Wohnung kein Schaden entsteht – wenn beispielsweise die Rohre einfrieren.

Weniger heizen – viel gewinnen

Sie sparen Heizkosten, wenn Sie Ihre Heizung nur um ein Grad herunter drehen, jedes Grad weniger spart 7%! Eine Absenkung der Raumtemperatur in einer 50 m²-Wohnung um 3 °C, zum Beispiel von 23 °C auf 20 °C, spart sogar 18% an Heizenergie. Das macht ein Plus in der Haushaltskasse von etwa 115 Euro im Jahr.

Überheizte Luft ist außerdem sehr ungesund für die Atemwege, und fördert die Verbreitung von Erkältungskrankheiten. Ziehen Sie sich lieber auch drinnen etwas wärmer an.

Für jeden Raum andere Temperaturen

Da die Ansprüche an Räume unterschiedlich sind, brauchen diese nicht alle auf die gleiche Temperatur beheizt zu werden. Optimal sind 22 °C im Bad; in Küche, Wohn- und Kinderzimmer 20 °C und nur 15 °C–17 °C im Schlafzimmer. Im Bad brauchen Sie nur morgens und abends eine höhere Temperatur.

Nachtabsenkung

Drehen Sie eine Stunde vorm Schlafengehen die Thermostate auf 15 °C runter. Ersparnis: rund 30%. Elektronische Thermostatventile (ca. 50 Euro im Baumarkt) senken nachts automatisch die Raumtemperatur. Spätestens im zweiten Jahr macht sich diese Anschaffung bezahlt.

Bio-Klima mit Spareffekt

Trockene Raumluft muss man um drei Grad höher aufheizen als feuchte, um sie als warm zu empfinden. Reichlich begossene Zimmerpflanzen erhöhen ebenfalls die Luftfeuchtigkeit und verbessern bei guter Pflege auch die Raumluft.

Raum nicht auskühlen lassen

Drehen Sie die Heizung (außer im Hochsommer) nie ganz ab. Besser ist es, den Heizregler auch vor längerer Abwesenheit kaum oder gar nicht zu verändern. Ständiges Auskühlen und Wiederaufheizen verbraucht mehr Energie als das Halten einer abgesenkten Durchschnittstemperatur.

Energie an der Flucht hindern

Heizkörper-Nischen in Altbauten lassen Wärme einfach durch die Wand nach draußen entweichen. Diese „Flucht“ können Sie verhindern: Dämm-Matten aus Aluminium (Baumarkt, ca. 10 Euro/m²) an die Wand kleben spart ca. 60 Euro/ Jahr. Ziehen Sie abends Übergardinen vor das Fenster oder lassen Sie Rollläden runter. Das spart ca. 30% Heizkosten. Umgekehrt halten Rollläden im Sommer übermäßige Hitze ab und die Wohnung schön kühl.

Halten Sie dicht!

Sollten Ihre Fenster und Türen nicht komplett dicht sein, so dichten Sie sie mit selbstklebenden Dichtungsbändern ab. Diese passen sich den offenen Stellen an und füllen diese aus. Dies ist natürlich nicht so gut wie ein neues, dichtes Element, aber bietet schon für wenig Geld schnelle Abhilfe, damit nicht so viel kostbare Heizenergie entweichen kann.

Wenn es im Wohnraum unter der Tür durchzieht, hilft ein einfacher Wärmefänger, z. B. ein festgerolltes Badetuch, das man vor den Spalt unter der Tür legt.

Richtig lüften

Lüften Sie im Winter lieber drei- bis viermal pro Tag bis zu 10 Minuten richtig durch, statt das Fenster auf Kipp stehen zu lassen. Bei gekippten Fenstern geht zwar viel Wärme nach draußen verloren, aber der Luftaustausch ist trotzdem gering. Wer selten lüftet, riskiert Schimmelbildung. Wenn Sie einen Thermostatfühler am Heizkörper haben, müssen Sie die Heizung ausdrehen bevor Sie das Fenster öffnen.

Im Sommer lüften Sie früh morgens und spät abends, um die Tageshitze draußen zu halten. Am besten, man sorgt zwei Mal täglich für ein paar Minuten für kräftigen Durchzug.

Heizung entlüften

Es gluckert im Heizkörper? Dann zirkuliert das Wasser nicht mehr richtig! Dadurch geht viel Energie verloren. Ohne die Heizung zu entlüften, verschwenden Sie ca. 60 Euro/Jahr.

Heizung niemals mit Möbeln blockieren!

Heizkörper müssen atmen, sie saugen unten kalte Luft an und blasen sie warm nach oben. Das funktioniert nur, so lange nichts darauf liegt oder davor hängt. Wer Heizungen die Luft nimmt, verschwendet pro Zimmer ca. 60 Euro/Jahr.

Auch Heizkörperverkleidungen und Möbel vor Heizkörpern verhindern, dass sich die Heizungswärme im Raum verteilt. Das bedeutet bis zu fünf Prozent mehr Heizkosten.

Warme Füße

Ihre Heizung läuft auf vollen Touren und trotzdem ist es fußkalt, weil sich die Warmluft unter der Decke staut? Ein Deckenventilator schaufelt die Luft nach unten und Sie können die Heizung niedriger drehen.

Mit dem Kühlschrank heizen?

Jeder Kühlschrank produziert Wärme, wenn er läuft. Das ist Energie, die Sie nutzen können. Einfach das Gerät nur ein paar Zentimeter von der Wand abrücken, damit die erwärmte Luft zirkulieren kann. Sie müssen weniger heizen und sparen um die 40 Euro/Jahr.

Energieräuber

Elektrische Heizlüfter oder Radiatoren sind auch heute noch wahre Stromfresser, und sollten deshalb möglichst gar nicht oder zumindest nur kurz als Notlösung eingesetzt werden.

I WASSER



(A. Anstein-Trzcinka)

Natur pur

Für Garten und Balkon nutzen Sie Regenwasser, das Sie in einer Regentonne oder großen Eimern auffangen. Dieses Wasser wird außerdem von den Pflanzen besser vertragen.

Wasserhahn schließen

Stellen Sie beim Hände waschen, Zähne putzen und Einseifen unter der Dusche das Wasser ab. Spülen Sie das Geschirr nicht unter fließendem Wasser. 2x täglich 3 Min. Zähne putzen bei laufendem Hahn kostet eine 4-köpfige Familie ca. 180 Euro/Jahr!

Spartaste beim WC benutzen

Benutzen Sie die Spartaste bei Spülkästen oder den Drei-Liter-Mechanismus bei Druckspülern. Halten Sie auch Ihre Kinder dazu an! Eine 4-köpfige Familie spart bis zu 160 Euro im Jahr.

Toilettendichtung prüfen

Prüfen Sie die Dichtung Ihres Spülkastens! Ein undichter Spülkasten lässt pro Stunde über 20 Liter, pro Tag über 480 Liter und pro Jahr 175.000 Liter Trinkwasser unge-

nutzt auslaufen. Das kostet Sie bis zu 600 Euro im Jahr und schadet auch unserer Umwelt!

Tropfende Wasserhähne abdichten

Halten Sie einen tropfenden Wasserhahn nicht für nebensächlich: pro Sekunde 1 Tropfen bedeutet pro Stunde bereits 0,7 Liter vergeudetes Trinkwasser. In einem Jahr kommt so leicht die Menge von 6000 Liter verschwendetem Wasser zusammen. Das kostet Sie bei einem Wasserhahn 21 Euro im Jahr!

Duschen statt Baden

Wenn Sie duschen statt zu baden, sparen Sie 70% Wasser. Sie verbrauchen bei einer Dusche nur ca. 30 bis 50 Liter, bei einem Vollbad in der Wanne aber sind es 150–180 Liter. Wenn jedes Mitglied einer 4-köpfigen Familie im Jahr 25-mal duscht statt zu baden, sparen Sie ca. 70 Euro im Jahr.

Schätzen Sie mal, wie viel Liter Wasser pro Minute bei einer ganz normalen Dusch-Brause durch die Leitung rauschen? 15–17 Liter! Denken Sie daran, wenn Sie das nächste Mal duschen und das Wasser beim Einseifen laufen lassen ...

Duschkopf checken

Rauschen in 30 Sekunden mehr als 4 Liter aus der Leitung, tauschen Sie den Brausekopf gegen eine Spardusche. Für den Wasserhahn gibt es übrigens auch Sparaufsätze.

Vorlaufwasser nutzen

Bis die gewünschte Temperatur erreicht ist, läuft viel Wasser in den Abfluss. Fangen Sie dieses Vorlaufwasser auf und nutzen Sie es für andere Zwecke, z. B. zum Blumengießen.

I EINKAUF

Wichtig ist, dass sie gut planen. Teilen Sie sich Ihr Geld genau ein und versuchen Sie sich an diese Einteilung zu halten. Machen Sie sich Einkaufslisten, kaufen Sie nichts spontan. Nehmen Sie sich die Zeit und suchen Sie sich aus den Beilagen der Zeitungen die günstigsten Angebote heraus. Wer laufend Preise beobachtet, bekommt schnell ein Gefühl dafür, was günstig und was teuer ist. Lassen Sie sich nicht von anscheinend günstigen Ratenkäufen locken. Und machen Sie sich auf jeden Fall einen Haushaltsplan, eine Vorlage dazu finden Sie in der Mitte dieses Ratgebers.

Die Tafel

Im Tafelladen kann man gegen einen symbolischen Betrag Lebensmittel erhalten, die teilnehmende Lebensmittelgeschäfte aus ihrem Sortiment gespendet haben. Berechtigungskarten dafür kann man beim Diakonischen Werk beantragen, wenn man Bezieher von ALG II, Sozialgeld, Sozialhilfe oder einer kleinen Rente ist, oder andere nur geringe Einkünfte hat. Tafeln gibt es außer in Gießen auch in Linden, Grünberg und Hungen. Nähere Informationen finden Sie unter www.tafel.de oder direkt bei den Ansprechpartnern der einzelnen Tafeln:



Gießener Tafel | Diakonisches Werk

Gartenstraße 11 | 35390 Gießen | Tel. 0641/932 28-36

Öffnungszeiten: Mittwoch u. Donnerstag 9.00–12.00 Uhr



Grünberger Tafel | Diakonisches Werk

Bettina Wege-Lemp | Tel. 06401/61 53

Bahnhofstraße 37 | 35305 Grünberg

Außenstelle Laubach | Diakonisches Werk

Untere Langgasse 1 | 35321 Laubach



Hungener Tafel | Ev. Kirchengemeinde und DW Gießen

Barbara Alt | Tel. 06402/98 51

Pfarramt, Neugasse 5 | 35410 Hungen

Tiertafel

Auch für Tierhalter gibt es eine Erleichterung. Bei der Tiertafel erhalten Menschen mit geringem Einkommen Futter und andere benötigte Artikel für ihr Haustier.



Tiertafel Gießen

Seltersweg 43 | 35390 Gießen | Tel. 01 51/57 31 81 71

Öffnungszeiten: Samstag 10.00–16.00 Uhr

Futter vom Schlachter

Tiere müssen nicht teure Markenartikel füttern.

Fleischereien bieten für Hunde und Katzen günstig Innereien an.

Fragen Sie auch mal beim Fischhändler nach Resten.

Gemüse vom Bauern

Besonders einheimisches Obst und Gemüse ist (wegen hoher Energiekosten) im Supermarkt und auf dem Wochenmarkt teuer geworden. Ein Ausflug zu einem Bauernhof in der Umgebung spart bis zu 30% des Preises. Manche Landwirte bieten auch eine Gemüsebox per Abo an.

Gründen Sie eine Foodcoop

Das sind Lebensmittel-Kooperativen, kurz Foodcoops, die gemeinsam für ihre Mitglieder einkaufen. Dabei steht der Handel mit ökologischer, regionaler und fair gehandelter Ware im Vordergrund. Foodcoops beziehen die Ware möglichst direkt vom Erzeuger. Die Verteilung untereinander geschieht zum Selbstkostenpreis mit einem geringen Aufschlag. Die anfallende Arbeit – bestellen, abholen, einsortieren, abrechnen, putzen – wird von den Mitgliedern übernommen.

Zurzeit gibt es in Gießen keine Foodcoop, einen Leitfaden für die Gründung findet man unter www.lebensmittelkooperativen.de

Kurz vor Schluss

Ob beim Bäcker, auf dem Wochenmarkt oder beim Fischhändler: Kaufen Sie erst kurz vor Ladenschluss ein. Besonders leicht verderbliche Produkte (Brot, Fisch, Obst und Gemüse) sind dann bis zu 50% günstiger. Gleiches gilt für Brot vom Vortag.

Supermarktfallen umgehen

Bei kleinen Einkäufen lieber den kleinen Korb anstatt des großen Einkaufswagen nehmen, das hält von spontanen Zusatzeinkäufen ab.

Bei Preisvergleichen immer auf den Kilopreis (oder Liter) achten, dieser steht meist auf dem Schild am Regal.

Teure Artikel stehen meist auf Augenhöhe im Regal, also lieber mal nach oben oder unten gucken, da stehen die günstigeren Waren. Die sind bis zu 30% billiger als die in der Mitte.

Einkaufszettel schreiben: Wer weiß, was er braucht, lässt sich im Supermarkt nicht so schnell verführen und kauft nicht mehr als nötig.

Einkäufe aufteilen

Wer aus Bequemlichkeit nur zu dem Händler geht, der das größte Sortiment hat, zahlt mehr. Besser: mehrere Geschäfte ansteuern und dort gezielt nach günstigen Produkten schauen. Natürlich dürfen Sie dabei die anfallenden Fahrtkosten nicht außer Acht lassen.



(Andreas Eikenroth)

Auf Haltbarkeitsdatum achten

Viele Supermärkte reduzieren Milchprodukte, wenn sie ein bis zwei Tage vor Ablauf des Haltbarkeitsdatums noch nicht verkauft wurden. Speiseplan darauf einstellen und Geld sparen.

Großpackungen kaufen

Meist ist das Preis-Mengen-Verhältnis bei Großpackungen günstiger als bei kleinen Portionen. Was gerade nicht benötigt wird, kann eingefroren werden. Aber auch hier gilt: bitte genau nachrechnen und den Kilo- bzw. Literpreis beachten.

Die kleinen Verführer

Gehen Sie niemals hungrig einkaufen. Dies verführt Sie zu unfreiwilligen und überflüssigen Einkäufen. Wenn Sie oft einkaufen gehen, ist die Wahrscheinlichkeit ebenfalls größer, zu viele überflüssige Produkte mitzunehmen. Geschickter ist es, einmal die Woche **einen gezielten Großeinkauf** zu machen.

Rucksack oder Tasche mitnehmen

Einkaufstüten kosten unnötig Geld und belasten die Umwelt.

Verhandlungsgeschick

Legen sie Ihre Einkäufe in einem Geschäft zusammen. So können Sie einen Nachlass heraus handeln, z. B. Schuhe, Möbel und elektronische Geräte. So sind 10% Rabatt möglich. Bei teuren Einkäufen (ab ca. 100 Euro) können Sie ca. 3% Skonto aushandeln. Beim Kauf von Kleidung genau auf Fehler (z. B. verschossene Farbe, unsauber verarbeitete Nähte) achten. Verkäufer auf den Mangel hinweisen und Nachlass aushandeln.

Wasser ist zum Trinken da

Ein Kasten Mineralwasser mit zwölf Litern kostet etwa 4,80 Euro. Das entspricht 40 Cent pro Liter. Das Wasser sprudelt aus der Leitung im Durchschnitt für rund 0,0015 Euro. Wer zwei Liter täglich trinkt, verbraucht im Jahr 730 Liter Wasser. Die Kasten-schlepper kommen damit auf 292 Euro. Wer sich mit stillem Leitungswasser zufrieden gibt, zahlt 1,10 Euro. Ersparnis: 290,90 Euro. Das Gießener Wasser ist übrigens recht ausgewogen mineralisiert.

Antizyklisch einkaufen

Im Winter sind neben Sommerartikeln (z. B. Bikini, Badehose) auch Elektrogeräte, Fahrräder und Kosmetika teils bis zu 30% günstiger. Im Sommer lohnt es sich Fondue-Sets, Geschirr, Schuhe und Möbel zu erwerben. Umsatzschwache Zeiten nutzen: Nach Weihnachten purzeln Preise für Textilien und anderen Waren kräftig.

Secondhand macht's möglich

In Secondhand-Shops gibt's alles, sogar Designerware, viel günstiger. Auch bei Möbeln und Haushaltswaren lohnt sich ein Besuch im Secondhandladen. Für Bücher und Musik gibt's Antiquariate, die oft seltene Schätzchen bergen.

Wenn man bei Ebay stöbert sollte man aber aufpassen und sich beim Ersteigern ein persönliches Höchstgebot auferlegen. Sonst zahlt man, wenn man die Versandkosten mitrechnet, am Ende mehr als im Laden.

Gewerbliche Secondhandläden findet man in den Gelben Seiten und im Internet. Folgende Einrichtungen in Gießen und Umgebung sind gemeinnützig:



„Anziehungspunkt – Bekleidung und mehr“ | Caritas

Frankfurter Straße 52 | 35392 Gießen

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr



Kaufhaus Jugendwerkstatt | Diakonisches Werk

Alter Krofdorfer Weg 4 | 35398 Gießen

Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–18.00 Uhr, Sa 10.00–14.00 Uhr



Die Kinderkleidertauschbörse | Kinderschutzbund OV Gießen

Marburger Straße 24 | 35390 Gießen

Öffnungszeiten: 1. Montag im Monat von 16.00–18.00 Uhr



Kinder-Secondhand „1,2,3,4 Eckstein“ | Initiative Jugend- u. Berufsbildung
Nordanlage 33 | 35390 Gießen
Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.00–16.00 Uhr, Sa 9.00–13.00 Uhr



Grünberger Klamotte | Caritas
Neustadt 65 | 35305 Grünberg
Öffnungszeiten: Di und Do. 15.00–17.00 Uhr

Schein oder sein?

Immer wieder bezahlen wir viel Geld, nicht für das Produkt, sondern für den Markennamen. Bei Medikamenten lohnt es sich, statt teurer Marken lieber die günstigeren Kopien (Generika) anderer Hersteller zu nehmen. Die Wirkstoffe sind die gleichen.

„No-Name-Artikel“ sind besser als ihr Ruf: viele Markenprodukte gibt’s unter anderem Namen günstiger. Das spart bis zu 40%.

Für Elektrogeräte gibt es spezialisierte Händler, die Geräte mit Lackschäden zu deutlich günstigeren Preisen verkaufen als im Fachgeschäft. Diese Geräte sind lediglich äußerlich leicht beschädigt, in ihrer Funktion und Qualität jedoch nicht beeinträchtigt. Hier kann man bis zu 70% des regulären Preises einsparen.

Frisch gefüllt

Lassen Sie Ihre Druckerpatronen neu füllen. Das kostet nicht mal die Hälfte einer neuen Patrone.

I BILDUNG, KULTUR UND FREIZEIT

Volkshochschule

Volkshochschulen bieten Kurse und Vorträge zu beruflichen und privaten Weiterbildung an. Für bestimmte Personenkreise bieten die Volkshochschulen Ermäßigungen auf Kursgebühren an: für Arbeitslose, Studierende, Schüler/innen, Auszubildende, Wehr- und Zivildienstleistende, Bezieher von Arbeitslosengeld II bzw. Sozialgeld und Sozial-



(Nathalie Shevchenko/Carmen Cruz)

hilfe. Wenn Sie eine Ermäßigung in Anspruch nehmen, müssen Sie sich persönlich oder schriftlich bei der Volkshochschule anmelden und Ihren Arbeitslosengeld II-Bescheid oder Ihre anderen Dokumente vorlegen.

Für die Kurse, die der Gesundheit dienen, zum Beispiel Rückenschule, Nordic Walking, Yoga, u. a. übernehmen die Krankenkassen bis zu 80% der Kosten. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse!



Volkshochschule Gießen

Fröbelstraße 65 | 35394 Gießen
Tel. 0641/306-1469



Volkshochschule Landkreis Gießen

vhs-Haus Lich | Kreuzweg 33 | 35423 Lich
Tel. 06404/9163-14

Die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.

Die Arbeitsloseninitiative Gießen bietet regelmäßig verschiedene Kultur- und Kunstprojekte an, an denen Menschen mit wenig Geld kostenlos teilnehmen können. Dies sind unter anderem Sprachen, Theaterprojekt, Chor, Tanz und vieles andere. Dazu kommen diverse Selbsthilfeprojekte, wie zum Beispiel das „Ali-Café“, eine Kleideraustauschbörse oder Handarbeitskurse. Eine aktuelle Übersicht über die einzelnen Projekte erhalten Sie in der



Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.

Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 0641/389376
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9.00–14.30 Uhr

Gießen-Pass

Mit dem Gießen-Pass erhalten bedürftige Einwohner Giessens Ermäßigungen u. a. bei Busfahrkarten der Stadtwerke Gießen (SWG), beim Besuch der Schwimmbäder, bei Kursen der Volkshochschule und der Musikschule der Stadt Gießen, bei Feriencamp-Veranstaltungen und bei der Kinderbetreuung an städtischen Grundschulen, beim Jugendamt der Stadt Gießen (für Personen, die Leistungen nach § 33 KJHG beziehen) und beim Schulverwaltungsamt der Stadt Gießen (für Personen, die das Betreuungsangebot an Grundschulen nutzen).

Den Gießen-Pass erhalten Sie gebührenfrei beim



Amt für soziale Angelegenheiten

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 06-2008

Öffnungszeiten: Mo und Mi 8.00–12.00 Uhr

Sie benötigen dafür ein Passbild, den Personalausweis (oder Reisepass und Meldebestätigung) und einen aktuellen Leistungsbescheid der Behörde oder Institution, von der die Leistung bezogen wird.

Universitätsbibliothek

Die Bibliothek der Justus-Liebig-Universität steht allen Interessierten, die mindestens drei Monate im Bundesland Hessen wohnen, offen. Dafür benötigen Sie einen Leseausweis. Diesen erhalten Sie unter Vorlage Ihres gültigen Personalausweises (bzw. Reisepasses mit einer Meldebestätigung des Einwohnermeldeamtes) bei der Ausleihe der Universitätsbibliothek im Erdgeschoss oder der Zweigbibliothek im Chemikum innerhalb der Kassenzeiten kostenlos.



Philosophikum I

Otto-Behaghel-Straße 8 | 35394 Gießen | Tel. 06 41 / 99-1 40 32

Öffnungszeiten: Mo–Fr 8.30–16.00 Uhr

Stadtbücherei

Das Ausstellen eines Leseausweises in der Stadtbücherei kostet 5 Euro, für Besitzer des Gießen-Passes 3 Euro. Damit kann man sich Bücher, DVDs, CDs, Videos und andere Medien ausleihen. Eine Gebühr dafür fällt nur an, wenn Sie die Leihfristen überziehen. Diese können aber bis zu dreimal kostenlos verlängert werden, falls keine Reservierungen anderer Leser vorliegen.

Außerdem bietet die Stadtbücherei jeden ersten Freitag im Monat (außer in den Sommerferien) um 16.00 Uhr eine kostenlose Märchenstunde für Kinder an.



Stadtbibliothek | Kulturamt

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen

Tel. 06 41 / 3 06-24 86

Auch im Landkreis gibt es einige öffentliche Büchereien, in denen man zu ähnlichen Bedingungen Bücher und andere Medien ausleihen kann:



Öffentliche Bücherei Buseck

Ilse Reinholz-Hein | Tel. 0 64 08/45 38

Anger 1 (Thal'sches Rathaus) | 35418 Großen-Buseck

Öffnungszeiten: Mi 18.30–19.30 und Do 15.00–17.00 Uhr

Brandsburg (Brandgasse) | 35418 Alten-Buseck

Öffnungszeiten: Mi 15.00–17.00 und Do 18.00–19.00 Uhr



Stadtbücherei Grünberg

Winterplatz 4 | 35305 Grünberg | Tel. 0 64 01/22 95 39

Öffnungszeiten: Di 17.00–19.00 Uhr, Mi 14.00–16.00 Uhr u. Do 18.00–20.00 Uhr



Bücherei Hungen

Kulturzentrum „Alte Grundschule“ | Am Zwenger 8 | 35410 Hungen

Öffnungszeiten: Mi 15.00–19.00 Uhr, Fr 13.00–17.00 Uhr



Katholische öffentliche Bücherei Laubach

Gerhart-Hauptmann-Str. 4 | 35321 Laubach | Tel. 0 64 05/9 12 70

Öffnungszeiten: Mi 16.30–18.00 Uhr, Sa 17.00–17.45 Uhr,

So 10.00–10.15 u. 11.30–12.00 Uhr



Stadt- und Schulmediothek Lollar

Clemens-Brentano-Europaschule | Ostendstraße 2 | 35457 Lollar

Öffnungszeiten: Mo und Do 16.30–19.00 Uhr



Stadtbüchereien Pohlheim

Gesamtleitung: Sabine Nowak | Tel. 0 64 03/6 06-45

Ludwigstraße 33 | 35415 Pohlheim

Öffnungszeiten: Di 8.00–12.00 Uhr und 14–18.00 Uhr, Mi 14.00–19.00 Uhr
und Do 9.00–12.00 Uhr

Ehrenamtskarte

Die Ehrenamts-Card kann erhalten wer in Stadt und Landkreis Gießen wohnt, seit mindestens 3 Jahren oder seit Gründung der Organisation ehrenamtlich tätig ist – und zwar im Umfang von durchschnittlich mindestens 5 Stunden pro Woche oder 20 Stunden pro Monat, entsprechend pro Jahr (so wie es ihrem Einsatz am besten entspricht) und die ehrenamtliche Tätigkeit ohne Aufwandsentschädigung leistet. Inhaber der Ehrenamts-Card können in ganz Hessen eine Reihe von attraktiven Vergünstigungen in Anspruch nehmen. Dazu gehören kulturelle und sportliche Veranstaltungen, ebenso wie Museen, Schwimmbäder und andere Freizeiteinrichtungen.

Die Liste der aktuellen Vergünstigungen ist beim Amt für soziale Angelegenheiten, Ehrenamtsförderung oder im Internet unter www.e-card-hessen.de erhältlich. Zuständig in Gießen ist das



Stadtbüro Gießen

Bismarckstraße 5 | 35390 Gießen | Tel. 0641/3 06-12 34
www.giessen.de

und für den Landkreis



Volkshochschule Landkreis Gießen | Ehrenamtsförderung

Kreuzweg 33 | 35423 Lich | Tel. 06404/91 63-15
www.lkgi.de oder www.vhs-kreis-giessen.de

Kinderuni

Die Justus-Liebig-Universität bietet pro Semester Veranstaltungen der Kinderuni an. Diese finden jeweils dienstags, 16.15–17.00 Uhr im 14-tägigen Rhythmus statt.

Die Teilnahme ist kostenfrei. Die Kinder erhalten einen Studierendenausweis, der zu jeder Veranstaltung mitzubringen ist. Die Teilnahme wird durch einen Stempel bestätigt. Bei Teilnahme an allen vier Veranstaltungen eines Semesters gibt es am Ende ein Zertifikat.



Justus-Liebig-Universität

Hauptgebäude (Aula) | Ludwigstraße 23 | 35390 Gießen
www.uni-giessen.de

Ferienpass

Mit dem Ferienpass können Kinder von 6–16 Jahren an vielen vergünstigten Aktivitäten des Gießener Ferienkarussells während der Sommerferien teilnehmen. Kinder mit Gießen-Pass erhalten eine bis zu 50% Ermäßigung. Den Ferienpass gibt es in zwei Preisstufen mit unterschiedlichen Vergünstigungen.



Jugendamt – Jugendpflege

Ostanlage 25a | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 06-2499

www.jugendpflege-giessen.de

Vereine

Viele Vereine in Gießen ermöglichen auf Antrag Sozialtarife. Sprechen Sie mit dem Vorstand und fragen Sie an, ob man Ihnen entgegenkommen kann.

I GEBÜHREN

Praxisgebühr und Zuzahlung zu Medikamenten

Praxisgebühr und Zuzahlungen sind nicht immer fällig: Finden Sie die Belastungsgrenze heraus und sammeln Sie die Belege – die Belastungsgrenze befindet sich bei maximal 2% des Bruttojahreseinkommens (bei chronisch Kranken 1%).

Für Kinder entfällt die Gebühr generell. Sobald Sie diese Grenze erreicht haben, können Sie sich bei Ihrer Krankenkasse von weiteren Gebühren befreien lassen.

Erkundigen Sie sich bei Ihrer Kasse auch nach Bonussystemen. Bei vielen Kassen kann man durch gesundheitsbewusstes Verhalten Bonuspunkte sammeln und erhält dafür entweder Prämien oder auch Geld zurück.

Telefon

Die Deutsche Telekom bietet Kunden, die von der Rundfunk- und Fernsehgebühr befreit sind oder BAföG beziehen, einen Sozialtarif. Dieser Sozialtarif beinhaltet ein monatliches Gesprächsguthaben und ist nur für Verbindungen über das Telefonnetz der Telekom gültig (City-, Deutschland- und Auslandsverbindungen). Nicht enthalten sind z. B. Verbindungen zu Mobilfunknetzen.

Schwerbehinderte Menschen erhalten einen Preisnachlass. Man sollte auch nach der Möglichkeit einer Flatrate und Spartarifen fragen, welche sowohl bei der Telekom als auch bei anderen Anbietern zu bekommen sind. Hier lohnt es sich, genau zu vergleichen und vor allem darauf zu achten, ob der jeweilige Tarif den eigenen Bedürfnissen angepasst ist.

Mobiltelefon

Diese sind gefährliche Schuldenfallen, gerade in den Händen von Jugendlichen. Mittlerweile bieten verschiedene Mobilfunkunternehmen günstige Flatrates an, mit denen sich die Kosten minimieren lassen. Trotzdem: rechnen Sie sich auch hier genau aus, wie viele Gespräche auf andere Netze sie maximal führen können, ohne zu verarmen. Am besten, Sie machen sich Notizen.

Diese Falle umgeht man mit Prepaid-Karten. Da bezahlt man sozusagen im Voraus und kann nur solange telefonieren, wie Guthaben vorhanden ist. Angerufen werden kann man allerdings ein ganzes Jahr lang, auch wenn die Karte aufgebraucht ist.

Rundfunk und Fernsehgebühren (GEZ)

Sie können sich von den Rundfunk- und Fernsehgebühren befreien lassen, wenn Sie folgende Leistungen beziehen:

- ▶ Arbeitslosengeld II
- ▶ Sozialgeld
- ▶ Sozialhilfe nach dem SGB XII
- ▶ Asylbewerberleistungen
- ▶ Grundsicherung
- ▶ BAföG
- ▶ Besitz eines Schwerbehindertenausweis (Merkmal RF)

Die Gebührenbefreiung muss direkt bei der GEZ beantragt werden! Sie müssen entweder das Original Ihres Leistungsbescheids oder eine beglaubigte Kopie davon an die GEZ schicken. Diese Beglaubigung übernimmt die Stelle, welche ihren Bescheid ausgestellt hat, d. h. die Anlaufstelle ALG II der Arbeitsagentur, das Sozialamt, das Versorgungsamt oder das BAföG-Amt. Dort erhalten Sie auch Antragsformulare. Oder Sie schauen im Internet unter www.gez.de nach.

ACHTUNG: Die Befreiung wird erst im Monat nach der Antragstellung wirksam. Rückwirkend können Sie keine Befreiung erwirken, auch wenn Sie bereits davor berechtigt gewesen sind!

- ▶ Information & Antrag: GEZ, 50656 Köln

Kontogebühren

Immer mehr Banken bieten Girokonten ohne Kontoführungsgebühren an, unabhängig von der Höhe des Geldeingangs. Lassen Sie sich Angebote machen!

Vor Gericht

Manchmal nützt alles nichts, und man muss sich auf eine gerichtliche Auseinandersetzung einlassen. Wer unterhalb gewisser Einkommensgrenzen lebt, kann beim Amtsgericht Prozesskostenhilfe bzw. Beratungshilfe beantragen. Bei letzterer muss man allerdings beim Anwalt noch bis zu 20 Euro Gebühr selbst bezahlen.

Ein anderer Weg ist die Mitgliedschaft in Organisationen, die sich mit verschiedenen sozialen Themen auseinandersetzen und durch ihre Mitgliedschaft Rechtsberatung und -schutz gewähren. Dies ist im Einzelfall meist sogar die effektivere Variante, da die darüber gestellten Anwälte spezialisiert sind und durch bessere Bezahlung auch meist motivierter.

Organisationen, die Rechtsbeistand bieten, sind:

- ▶ Mieterbund (Mietrecht)
- ▶ DGB (Arbeits- und Sozialrecht)
- ▶ Sozialverband VDK (Sozialrecht, Rente, Behinderung, Hartz IV, Gesundheit)
- ▶ Jugendamt (Unterhaltsfragen)

Beratungen bieten an:

- ▶ Eltern helfen Eltern e.V. (Mediation, Familienrecht)
- ▶ Unabhängige Patientenberatung Deutschland (Gesundheitsfragen)

Die Adressen finden Sie im dritten Teil der Broschüre im Kapitel zum Thema „Rechtsberatung“.

I Für den Notfall

Dieser kleine Nachschub ist für diejenigen gedacht, denen der Hahn von den Energieversorgungsunternehmen bereits abgedreht worden ist. Aber auch jene, die bereit sind, auf ein wenig Luxus zu verzichten, um Geldbeutel und Umwelt zu schonen, finden hier Tipps.

Werden Sie frühzeitig aktiv

Schließlich ist der richtige Zeitpunkt zu handeln der, **BEVOR** die Krise eintritt. Bitte prägen Sie sich das ein. Droht eine Liefersperre, kann der Verbraucher gerichtlich eine „Einstweilige Verfügung“ beantragen. Dadurch erzwingt das Gericht eine Fortsetzung der Lieferung. Hierzu kann man sich an die Rechtspfle-

ger des Amtsgerichtes wenden, die den Fall für den Verbraucher aufnehmen, ohne dass Kosten entstehen. Ein Anwaltszwang besteht erst bei einem Streitwert von 5000 Euro.

Grundsätzlich gilt bei dieser Art der gerichtlichen Auseinandersetzung der Rechtsgrundsatz „Der Verlierer zahlt“. Verliert der Verbraucher den Prozess, hat er die Kosten des Gerichtes und die des gegnerischen Anwalts zu tragen. Bei einem Streitwert von 600 Euro belaufen sich die Gerichtskosten beispielsweise auf 35 Euro und die Anwaltskosten auf 45 Euro zzgl. Umsatzsteuer und Auslagen.

Bei offensichtlich falschen Abrechnungen soll sich der Verbraucher trotz angedrohter Liefersperre nicht vor einer Auseinandersetzung mit dem Energieunternehmen scheuen.

WICHTIG: Nehmen Sie in einer solchen Situation Hilfe in Anspruch. Lassen Sie sich beraten, entweder bei der Verbraucherzentrale oder bei einer der Schuldenberatungen (s. Teil III, Kapitel über Schulden). Je schneller und zielgerichteter Sie aktiv werden, desto besser. Schämen Sie sich nicht, bei den Beratungsstellen offen über Ihr Problem zu sprechen

Dunkle Zeiten

Wenn der Strom nicht mehr geht, wird's nicht nur finster, man muss in einer solchen Extremsituation auch Lösungen fürs Kochen und das Kühlen der Vorräte finden.

Letzteres ist im Winter kein Problem, da kann man einen Beutel oder Korb auf den Balkon oder vor das Fenster hängen. Im Sommer kann man eine Schüssel mit kaltem Wasser füllen und die abgepackten und dicht verschlossenen Nahrungsmittel darin schwimmen lassen. Die Verdunstung kühlt die Sachen ab, so dass man sie zwei Tage lagern kann. Das gilt natürlich nicht für Tiefkühlartikel!

Schwierig wird Vorratshaltung bei Kühlartikeln, da muss man wohl oder übel öfter einkaufen gehen oder auf Eingemachtes zurückgreifen.

Frische Milch hält sich ungekühlt ca. einen Tag, H-Milch zwei bis drei Tage. Butter kann man direkt in Wasser schwimmen lassen.

Wer einen Garten hat, kann Gemüse in einem Erdloch frisch halten. Dieses mit Stöcken und frischem Grün abdecken. Das nennt man einmieten. Kartoffeln und Möhren kann man mit Sand bedeckt so den ganzen Winter lagern.

Zum Kochen bleibt nur der Griff zum Campingkocher, oder man grillt in der freien Natur. Oder der gute alte Holzkohleofen aus Omas Zeiten. Manche Leute sind froh, wenn sie ihn losbekommen. Inserieren Sie in der Zeitung. Achtung, benutzen können Sie ihn natürlich nur, wenn Sie einen Kaminabzug haben!

Wenn man auf die meisten Elektrogeräte verzichten muss, hilft Omas Klamottenkiste weiter und die Umstellung auf Handbetrieb: Wäsche bekommt man mit einem Waschbrett recht gut sauber. Für Teppiche gibt's Teppichklopper und Besen.

Bei Stromausfall steigt die Brandgefahr aufgrund der Kerzen, die das elektrische Licht ersetzen. Besser sind verglaste Öllampen oder wenigstens Schwimmkerzen.

Ist das Wasser auch abgestellt holt man sich am besten eine 10er-Karte fürs Schwimmbad, sucht einen günstigen Waschsalon, und hofft auf nette Nachbarn...



Hessisches Sozialforum | 29.11.2008

! Selbstorganisation

I GELD ODER LEBEN!

Sie müssen mit wenig Geld auskommen, und es ist langfristig keine Lösung, also keine Erwerbsarbeit in Sicht?

Dann nutzen Sie doch Ihre Zeit, in der Sie ansonsten für andere arbeiten würden, und machen Sie sich selbständig. Damit ist keine riskante Existenzgründung mit windigen Geschäftsideen gemeint. Nein, stecken Sie Ihre Arbeit in eigene Projekte, die Ihnen und Ihrer unmittelbaren Umgebung gut tun.

An dieser Stelle soll der Wert der Eigenarbeit, des Selbermachens, hervorgehoben werden. Es ist sehr zufriedenstellend, etwas nach seinen eigenen Vorstellungen für sich selbst zu machen oder sich auf der Basis von Gegenseitigkeit zu helfen. Sie hören nämlich auf, mit Ihren Gedanken ständig um das zu kreisen, was andere von Ihnen erwarten.

Nein, Eigenarbeit ist kein Ersatz für Erwerbsarbeit, aber sie kann in einer Zukunft, in der Erwerbsarbeit weiter zurücktreten wird, eine wichtige Rolle spielen. In Zeiten der Arbeitslosigkeit hilft sie uns, Kompetenz und Selbstvertrauen zu erhalten. Und sie schützt den Geldbeutel.

Viel zu oft werden uns Scheinbedürfnisse von der Werbung und der Umgebung übergestülpt oder aufgedrängt. Uns wird vorgegaukelt, dass das, was wir haben oder wie wir aussehen, unseren Wert bestimmt. Mithalten können ist plötzlich alles was zählt, und wenn es noch so unsinnig ist.

Überprüfen Sie also Ihre eigenen Bedürfnisse und Wünsche und setzen Sie ehrlich Ihre eigenen Maßstäbe. Schreiben Sie einen Wunschzettel, auf dem Sie Ihre Wünsche in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit aufschreiben. Nehmen Sie diesen Wunschzettel als Grundlage, Ihre Lebenseinstellung zu überdenken.

Das bedeutet auch, sich vom Gruppenzwang zu lösen, der immer wieder auf einem lastet. Suchen Sie sich vielmehr die richtigen Leute, nämlich die, die Sie unterstützen anstatt mit überzogenen Ansprüchen belasten.

Es gibt erprobte und nützliche Strategien, die ein selbstbestimmtes Leben ermöglichen, ohne dass man dafür viel Geld benötigt. Einige davon möchte ich Ihnen an dieser Stelle vorstellen.

■ Netzwerke

In Gießen gibt es bereits etliche Initiativen, die auf dem Prinzip der gegenseitigen Hilfe aufbauen.

Tauschbörsen für Kleidung und andere Sachen:



Umsonstladen | Gesellschaft für soziales Wohnen

Wohnprojekt Pendleton-Barracks | **Café Toller**

Ernst-Toller-Weg 3 | 35394 Gießen

Öffnungszeiten: Di 10.00–13.00 Uhr und Do 17.00–19.30 Uhr

www.gsw-giessen.de | www.umsonstladen-giessen.de

- ▶ Hier bringt man die Sachen hin, die man selber nicht mehr braucht und kann sich umgekehrt das mitnehmen, was einem nützlich erscheint.



Tauschbörse für Kinderkleidung | Kinderschutzbund OV Gießen

Marburger Straße 24 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 80 69

Öffnungszeiten: 1. Montag im Monat 16.00–18.00 Uhr

- ▶ Die Tauschbörse beruht auf einem Punktesystem, für abgegebene (guterhaltene) Kinderkleidung bekommt man Punkte, die man bei Bedarf in Kinderklamotten der richtigen Größe tauschen kann.



Kleidertausch | Arbeitsloseninitiative Gießen

Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 38 93 76

Öffnungszeiten: Mo–Fr 12.30–14.30 Uhr

- ▶ Bitte nur gut erhaltene und saubere Kleidung bringen! Sie können sich pro Besuch 2–3 Teile aussuchen.

Über das Internet kann man die „Freecycle Netzwerke“ nutzen. Auch hier werden Sachen umsonst angeboten. Die Teilnahme ist kostenlos und es bestehen keine Verpflichtungen. Das Gießener Netzwerk ist zu finden über <http://de.freecycle.org>



(Andreas Eikenroth)

ÜBRIGENS: Im „Café Toller“ findet Donnerstags von 16.30 bis 18.30 Uhr eine Töpferwerkstatt statt, bei der nur der Materialpreis (5 Euro) anfällt. Außerdem kann man auf dem Gelände des Wohnprojekts Pendleton-Barracks umsonst den Kletterbunker nutzen.

■ Tauschbörsen für Dienstleistungen

Tauschring

Tauschringe gibt es seit ca. 20 Jahren. Ihre Zielsetzung ist generell die „Nachbarschaftshilfe“. Es geht allgemein um den Tausch von Einsatz gegen Einsatz. „A hilft B“, „C hilft D“ usw. Dafür wird ein bargeldloses Tauschmittel, das „Talent“ verwendet. Neben Dienstleistungen in unterschiedlichen Bereichen werden auch feste Gegenstände gegen Talente getauscht.



Tauschring Gießen | MTV Clubraum

Stadt Gießen | Ika Bordasch | Tel. 0641/73276

Landkreis Gießen | Gerhard Wiesmeier | Tel. 06403/963910

Heegstrauchweg 3 | 35394 Gießen

Treffen: 1. Freitag im Monat 20.00 Uhr



Tauschring Hungen „geben und nehmen“

Frau Petersen | Tel. 06402/2673

Kulturzentrum „Alte Grundschule“ | Am Zwenger 8 | 35410 Hungen

Treffen: 1. Montag im Monat 19.00 Uhr



Tauschring Biebertal

Thomas Prochazka | Jahnstraße 37 | 35444 Biebertal
Tel. 0 64 46 / 92 14 89 | E-Mail: prochazka.weber@t-online.de
Treffen: unregelmäßig

Ein weiterer gemeinnütziger Verein, der auf gegenseitiger Hilfe und Unterstützung aufbaut ist das



Forum Alter und Jugend e.V. | Generationenzentrum

Gisela Cordes | Bahnhofstraße 53 | 35390 Gießen
www.alter-und-jugend.de | E-Mail: gigico@t-online.de
Treffen: unregelmäßig

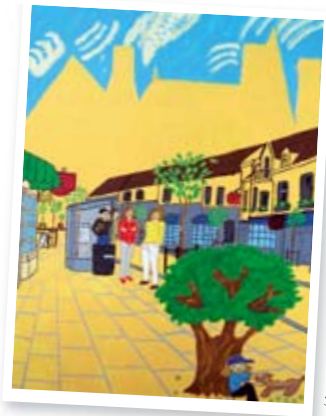
- ▶ Der Verein bietet viele Projekte für Alt und Jung, zum Beispiel eine Theatergruppe, Wandergruppe, Ausflüge, PC-Kurse etc. Außerdem vermitteln sie Lesepatenschaften für Grundschulkinder. Ältere Menschen, die Hilfe und Unterstützung brauchen, können dort ebenfalls anfragen.

■ Tauschbörsen für Mobilität und Urlaub

Man kann günstig Urlaub machen, wenn man sich einem Netzwerk anschließt. Hier tauscht man seine Wohnung für bestimmte Zeit mit Menschen aus anderen Städten oder sogar Ländern und kann dann dort im Gegenzug umsonst wohnen. Solche Reisen werden vermittelt über:

- ▶ www.haustausch.de
- ▶ www.homelink.de
- ▶ www.dachgeber.de
- ▶ www.travelworks.de
- ▶ www.deutsch.hospitalityclub.com
- ▶ www.adfc.de

Ein eigenes Auto muss in der Stadt nicht unbedingt sein, mit Fahrrad und den öffentlichen Verkehrsmitteln kommt man wesentlich billiger und umweltschonender ans Ziel. Wer dennoch ein Auto benötigt kann sich dem CarSharing anschließen.



(Armenuhi Beik)



(Andreas Eikenroth)

Besitzer einer Jahreskarte der SWG oder des RMV können das Angebot sogar zu noch günstigeren Konditionen wahrnehmen.



einfach mobil CarSharing GmbH

Dernpassage | 35390 Gießen | Tel. 06 41/9 71 84 34

www.einfach-mobil.de

■ Computer

Gehen wir einmal davon aus, dass Sie in einem der Tauschnetzwerke einen PC gefunden haben. Jetzt brauchen Sie natürlich auch Software dazu. Keine Bange, im Internet kann man sich gratis Betriebssysteme, Programme für alle möglichen Bereiche, sogar Spiele und Telefonverbindungen, herunterladen. Das Schöne daran ist, diese freie Software kann man auch regelmäßig kostenlos auf den neuesten Stand bringen. Und einige haben in den Testbewertungen führender PC-Zeitschriften sogar besser abgeschnitten als die kommerziellen Programme, für die man teures Geld bezahlen muss. Empfehlen wollen wir Ihnen an dieser Stelle folgende Produkte:

Betriebssystem

Eine „alles in einem“ Lösung, mit der auch Anfänger zurecht kommen können, ist das Betriebssystem „Ubuntu-Linux“. Es enthält bereits fast alles was man braucht, man muss sich aber an eine andere Funktionsweise des PCs gewöhnen. Ubuntu Linux kann man sich unter www.ubuntu.com herunterladen wenn man eine schnelle Internetverbindung hat. Ansonsten empfiehlt es sich dort die kostenlose CD zu bestellen, was jedoch 6–10 Wochen dauert.

Bürosoftware (Schreibprogramm, Tabellenkalkulation)

„openoffice.org“ für Windows ist ein großes Office-Paket, das kompatibel zum verbreiteten Microsoft Office ist. In Ubuntu-Linux ist openoffice.org bereits enthalten, für Windows kann es unter <http://download.openoffice.org> heruntergeladen werden.

Bildbearbeitung

GIMP ist ein leistungsfähiges Bildbearbeitungsprogramm. Für Windows kann es unter <http://gimp.org/windows> bezogen werden, in Ubuntu Linux ist GIMP enthalten.

Virusschutz

Wer einen PC mit Windows betreibt, sollten einen aktuellen Virusschutz haben. „Avira Antivir Personal“ ist für Privatleute kostenlos – zu beziehen unter www.free-av.de

Internettelefonie

Kostenlos rund um die Welt telefonieren können Sie mit „Skype“ (dafür müssen Sie allerdings vorher noch eine Webcam oder wenigstens ein Mikrofon „ertauschen“). Der Download ist möglich unter www.skype.com

TIPP: In Gießen gibt es mehrere Stellen, an denen Sie zu bestimmten Zeiten umsonst das Internet nutzen können, dazu gehören unter anderem die Stadtbücherei, die Agentur für Arbeit und die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. Weitere Angebote (übrigens auch deutschlandweit!) finden Sie auf www.digitale-chancen.de

■ Recycling

Unsere Großeltern haben bestimmt noch den einen oder anderen Tipp, wie man schnell aus „alt mach neu“ umsetzen kann. Wir müssen ja nicht so weit gehen, dass wir alte Strickjacken auftrennen und neu verstricken (tja, warum eigentlich nicht, hochwertige Wolle ist teuer und selten geworden...), aber ab und an lässt sich ein gutes altes Stück ganz schön aufmotzen und wird sogar zum unverwechselbaren Einzelstück. Die wichtigsten Dinge, die man dafür braucht, sind Kreativität und Eingesinn. Lassen Sie sich inspirieren!

Sie werden sicher in Ihrem eigenen Haushalt genug Dinge finden, denen eine Auffrischung gut tun wird. Ansonsten nutzen Sie Secondhand-Märkte und Wohnungsaflösungen als Fundgruben.



(Andreas Eikenroth)

Das Lieblingsstück verblasst, oder ist durch einen Fleck verunstaltet?

Färben Sie es neu ein, entweder in seiner alten Farbe oder einen Ton dunkler.

Wenn der Schnitt nicht mehr stimmt, oder ein kleines Loch stört, kann man dennoch versuchen, **durch Umnähen ein neues Design** zu gestalten; aus langen Hosen werden kurze, aus einem Kleid ein Rock.

Schöne Stoffe sind viel zu schade zum Wegwerfen, vielleicht kann man ja aus alten Vorhängen oder Überwürfen noch Sofakissen nähen. Wenn man mehrere Stoffreste übrig hat, sind **„Patchworkarbeiten“** eine gute Idee.

Gerade mit Kindern kann man seine unmittelbare Umgebung unter ganz neuen Aspekten entdecken, und vieles als Spielzeug nutzen. **Kinder wollen den Alltag erleben und verstehen.** Es hat einen wesentlich höheren pädagogischen Wert, mit seinen Kindern aus alltäglichen Gegenständen Neues zu basteln, als ihnen fertiges Spielzeug vorzusetzen. Die Zeit, die man mit seinem Nachwuchs verbringt ist unendlich mehr wert als jedes teure Elektronikspielzeug, ganz zu schweigen vom Fernseher im Kinderzimmer.

Spielsachen kann man aus Dosen, Stoffresten, Joghurtbechern oder Papierrollen machen. **Setzen Sie auf die Phantasie und Kreativität Ihres Kindes,** Sie werden erstaunt sein, wie viel Sie von ihm lernen werden. In der Natur finden sich mehr als genug Materialien und Anregungen. **ÜBRIGENS:** Kinderbücher kann man selber malen und schreiben, vielleicht sogar zusammen mit dem Kind.

Bloß nix wegwerfen – Geiz oder Ökotrip?

Wenn man einmal die Augen geöffnet hat und seinen Blick darauf richtet, was man alles für mehr als nur einen Zweck verwenden kann, wird man vieles Interessantes

finden. Mancher entdeckt darin gar ein neues Hobby mit Mehrwert. Ich persönlich sehe es eher als eine Überlebensnotwendigkeit. Einerseits sicherlich aus persönlichen wirtschaftlichen Gründen. Andererseits aber auch in Hinblick auf den Zustand der Natur und meiner Hoffnung als Mutter, dass wir vielleicht unseren Kindern doch noch das eine oder andere Stückchen gesunder Erde hinterlassen werden.



Den größten Spaß macht ein Spiel mit anderen Kindern

Nun, egal, ob Sie einfach nur pleite sind, eine politische Mission haben, oder die Sache sportlich sehen, hier sind noch ein paar **Tipps für Fortgeschrittene**:

In der Natur findet man viele nützliche Dinge: Wildkräuter für Tees, den Salat oder auch zum Ostereierfärben. Aus Baumstämmen und Sägeabfällen der Waldarbeiter kann man urige und originelle Regale und Schränkchen bauen.

Sie essen gerne Kirschen? Heben Sie die Steine auf und waschen Sie sie gut ab. Damit können Sie Säckchen in verschiedenen Größen füllen. Kirschkernsäckchen sind sehr gute Kalt- und Warmauflagen, die im Laden einen Haufen Geld kosten. Das ist auch eine schöne Geschenkidee.

Kerzenreste kann man zu einer neuen Kerze gießen, wenn man Wachs in verschiedenen Farben hat, gibt das coole Effekte.

Alte Kochtöpfe sehen als Blumentöpfe ganz dekorativ aus. Im Hof oder Garten ist es auch lustig, eine alte Badewanne zu bepflanzen.

Zeitungspapier eignet sich zum Fensterputzen, oder als Schuhspanner. Vieles, was im Müll landet, könnte durchaus noch seinen Zweck erfüllen.

Aus eingelaufenen, **verfilzten Wollpullovern** lassen sich superwarme Handschuhe nähen.

Alte **Kaffe- oder Tabakdosen** werden durch Serviettentechnik oder Umlackieren zum Blickfang und man kann sie als Aufbewahrung für Krimskrams verwenden oder auch ein Pflänzchen einpflanzen.

Knöpfe und Reißverschlüsse sind ziemlich teuer. Wenn ich ein Kleidungsstück ausrangieren muss, dann trenn ich mir Knöpfe und Reißverschlüsse heraus. Gerade für die, die gerne selber Nähen oder Stricken lohnt sich dieser kleine Aufwand.

Wenn man nicht gerade eine akute Erkältung hat, reichen **Stofftaschentücher** aus. Auf Dauer eine nette Sparmöglichkeit.

Damenbinden und Tampons gehen auf Dauer ganz schön ins Geld. Es gibt auch keinen vernünftigen Grund, dafür Einmalprodukte zu benutzen, Unterhosen werfen Sie doch auch nicht weg. Aus Moltonwindeln kann man sich selber Einlagen nähen. Florentiner Schwämme sind natürliche Tampons. Beides kann man in der 60 °C bis 90 °C Wäsche hygienisch sauber bekommen.

Stoffwindeln sind ebenfalls eine sinnvolle und ökologische Alternative zu Wegwerfwindeln. Günstig bekommt man sie auf Flohmärkten und in Internetbörsen. Diese Investition lohnt sich vor allem, wenn man mehrer Kinder haben möchte.

Leimen Sie **Kartons** (vorzugsweise die Umkartons von Getränkegebinden – gibt es in jedem Supermarkt) in mehreren Schichten aufeinander. Das ergibt stabile „Bretter“ für Kleinmöbel und -regale. Anschließend phantasievoll lackieren.

Alte Feinstrumpfhosen eignen sich als Staubtücher. Sie laden sich genauso antistatisch auf wie die aus der Werbung bekannten Einwegstaubwedel und können nach dem Waschen wieder benutzt werden.

Kaffeesatz ist ein toller Rohrreiner, spülen Sie ihn regelmäßig in der Küche durch den Abfluss. Durch die darin enthaltenen Säuren reinigt er ihn von Fettablagerungen.

Natürlich gibt es noch viel mehr Tricks und gute Ideen, aber ich will Ihnen hier erstmal nur ein paar Denkanstöße geben. Im hinteren Teil der Broschüre finden sich noch Buchtipps zu diesem Thema.

■ Essen mit Freu(n)den

Gutes und ausgewogenes Essen ist leider keine Selbstverständlichkeit mehr. Durch das immer größere Angebot von Fast Food und Fertiggerichten entstehen immer mehr Fehl- und Mangelernährungssymptome. Und das in einem der wohlhabendsten Länder der Welt. Nehmen Sie sich Zeit und kümmern Sie sich um Ihre Nahrung. Vieles

muss man gar nicht kaufen. Obst zum Beispiel kann man selber sammeln. Es gibt in Gießen und Umgebung so viele Streuobstwiesen, Brombeerhecken, Hagebutten und Holundersträucher, dass man daraus viele Köstlichkeiten zubereiten kann. Die Wildpflanzenküche ist übrigens der letzte Schrei in der gehobenen Küche, und viele Starköche haben so manchem bis dahin als Unkraut verkanntem Pflänzchen Ehre erwiesen. Ansonsten lohnt es sich, selbst etwas anzubauen, und wenn es nur frische Kräuter und Keimlinge auf der Fensterbank sind. Gerade Kräuter haben viele Mineralstoffe und Vitamine.

TIPP: Lassen Sie sich auf unserer Webseite www.ali-giessen.de inspirieren, dort finden Sie ein Kochbuch mit den besten Rezepten aus der Arbeitsloseninitiative Gießen. Außerdem eine Zusammenstellung von Kräuterportraits der Pflanzen, die man leicht selbst in der Natur finden und entweder in der Küche oder Hausapotheke verwenden kann. Sie können uns aber auch besuchen kommen und sowohl Kochbuch als auch die Kräuterportraits dort abholen.

Es ist viel wirtschaftlicher für mehrere Personen zu kochen. Wenn Sie alleinstehend sind, tun Sie sich doch mit ein paar Freunden zusammen und kochen Sie gemeinsam. Oder laden Sie sich abwechselnd gegenseitig ein.

ÜBRIGENS: Montags und freitags gibt es in der Arbeitsloseninitiative Gießen gegen eine Kostenbeteiligung Brunch.

Jeden 1., 3. und 5. Dienstag im Monat kann man im Infoladen (Alter Wetzlarer Weg 44, 35392 Gießen) abends ebenfalls zum Selbstkostenpreis veganes Essen bekommen.

In Hungen findet während der Öffnungszeiten der Bücherei (s. S. 27) im Kulturzentrum („Alte Grundschule“, Am Zwenger 8, 35410 Hungen) das Caféprojekt „Treffpunkt für Jung und Alt“ statt. Dort gibt es Kaffee und Kuchen gegen Spende, das heißt jeder gibt, was er kann. Ansprechpartnerin ist Frau Petersen: 06402/2673.

■ Gesundheit – Vorbeugen ist besser und billiger

Die beste Vorbeugung und Stärkung des Immunsystems ist eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung an der frischen Luft. Ergänzend dazu kann man sich zum Beispiel mit Kneipp'schen Anwendungen (kalte Güsse, Wechselduschen, Bürstenmassagen) und Sauna abhärten. Und drehen Sie im Winter die Heizung runter. Die trockene und meist auch staubige Luft reizt die Schleimhäute!

In meiner ganz persönlichen Hausapotheke gibt es vier Basiskomponenten, die billig und in jedem Haushalt zu finden sind, und mit denen man fast allen Weh-Wehchen zu Leibe rücken kann: **Essig** (kühlt und reinigt), **Öl oder Fett** (wärmt und schützt), **Wasser** (reinigt und belebt/beruhigt) und **Salz** (löst und reinigt). Wer dann noch Zwiebel, Kartoffel, Quark, Heilerde und Honig ergänzt und sich die wichtigsten Heilkräuter (z. B. Pfefferminze, Kamille, Fenchel, Ringelblume) bereitstellt, sollte für die meisten leichteren Erkrankungen gerüstet sein, und sich in schwereren Fällen zumindest Linderung verschaffen können.

An dieser Stelle ein paar konkrete Tipps, wie man sich selbst helfen kann. Sie kosten zwar etwas mehr Zeit als das schnelle Schlucken einer Pille, sind dafür bei sorgfältiger und korrekter Anwendung frei von unangenehmen Nebenwirkungen. Und Rezeptgebühr fällt auch nicht an.

Wickel sind ein einfaches und vielseitiges Mittel bei allen möglichen Beschwerden, zum Beispiel bei Husten, Bronchitis, Halsschmerzen, Bauchweh, und als fiebersenkende Maßnahme. Sie brauchen dazu zwei Handtücher, ein Geschirrtuch, und je nach dem Wasser oder warmes Fett. **ACHTUNG:** Bei Wadenwickeln gegen Fieber sollte das Wasser handwarm sein, kein ganz kaltes Wasser verwenden!

TIPP: Leihen Sie sich in der Bücherei „Wickel und Co.“ von Ursula Uhlemayr. Darin sind verständlich und anschaulich alle möglichen Arten und Anwendungen von Wickeln beschrieben.

Schwitzen und Bettruhe: Bei einem beginnenden Infekt kann das Wunder wirken. Trinken Sie den passenden Tee dazu und lassen Sie sich von einem netten Menschen pflegen und wenn's sein muss auch ein bisschen bemitleiden. Nehmen Sie Ihre Erkrankung ernst, Ihr Körper fordert eine Auszeit.

Gurgeln: Bei Halsschmerzen unersetzlich. Einfache und günstige Gurgelmittel sind Tees aus Thymian und Salbei, oder Kamille.

TIPP: Gurgeln Sie schon als Vorbeugung, dann haben Erreger keine großen Chancen sich einzunisten!

Nasenspülungen: Bei Schnupfen und Heuschnupfen eine große Erleichterung, und können bei regelmäßiger Anwendung sogar vorbeugend wirken. Gespült wird mit einer isotonischen Kochsalzlösung.

Inhalieren: Auch das ein billiges und effektives Mittel bei Erkältungen und Kopfschmerzen. Sie können nur mit einer isotonischen Salzlösung inhalieren, oder Sie

geben ätherische Öle wie Kamille, Pfefferminze oder Eukalyptus dazu.

Kohlauflegen: Hätten Sie gedacht, dass Weißkohl ein hervorragendes Mittel gegen Gelenkentzündungen ist? Außerdem beruhigt er entzündete und irritierte Haut. Für eine Kohlauflege brauchen Sie frischen, saftigen Weißkohl, von diesem nehmen Sie die großen Blätter, waschen sie und entfernen Sie die dicke Blattrippe. Geben Sie die Blätter in ein Sieb und erwärmen Sie sie über einem Topf mit heißem Wasser. Anschließend walken Sie die Blätter mit einem Nudelholz, bis sie zerquetscht und weich sind. Die Blätter legen Sie auf die erkrankte Stelle, umwickeln sie mit einem dünnen Baumwolltuch, das Sie mit einer Mullbinde fixieren. Diesen Umschlag sollten Sie mehrere Stunden liegen lassen. Je nach Schwere der Entzündung kann es ein paar Tage dauern, bis sie ganz abgeklungen ist.

Hustensaft: Bei Husten ist es wichtig viel zu trinken! Aus schwarzem Rettich kann man einen leckeren Hustensaft machen. Dazu köpft man den Rettich und höhlt in soweit aus, dass etwas Kandiszucker in die Kerbe passt. Stellen Sie den Rettich auf ein Glas und decken Sie ihn ab. Nach ein paar Stunden hat er Saft gezogen, den Sie alle paar Stunden teelöffelweise einnehmen.

Ringelblumenöl: Ringelblumen gedeihen hervorragend im Garten und auch in Balkonkästen. Aus ihren Blüten kann man selbst eine Hautschutz- und Wundsalbe machen. Erwärmen Sie Fett oder Öl auf ca. 40 °C bis 50 °C und geben Sie so viele Blüten hinein, dass diese gerade noch vom Fett bedeckt sind. Lassen Sie die Masse eine Stunde ziehen. Achtung: Nicht kochen! Anschließend durch ein Sieb geben und in ein dunkles Gefäß abfüllen. Hält sich 4–6 Wochen.

TIPP: Kräuter zum selber sammeln und Rezepte dazu finden Sie auf www.aligiessen.de. Wer sich eingehender mit dieser Thematik beschäftigen möchte, dem empfehle ich die Seiten www.gesundheit.de oder www.natur-forum.de.



Gegen fast alles ist ein Kraut gewachsen

WARNUNG: Sollten die Beschwerden trotz der oben angegebenen Vorschläge länger als drei Tage bestehen bleiben bzw. sich verschlimmern, gehen Sie zum Arzt. Insbesondere wenn Fieber, starke Schmerzen oder Ihnen unbekannte Symptome auftreten.

Tipps für den Notfall

„Was tun, wenn am Ende des Geldes noch soviel Monat übrig ist?“

Eine Frage, die vielen nur zu gut bekannt ist. Und ich spreche noch nicht einmal vom großen Geld, oft retten einen schon 10 bis 20 Euro über die letzten Tage des Monats oder aus einer akuten Klemme. Vielleicht hat das Baby Durchfall und die Windeln sind schneller verbraucht als geplant. Oder man wird selber krank und hat plötzlich die Wahl zwischen dem Kauf von Medikamenten oder Essen. Ich bin mir sicher, Sie wissen nur zu gut, in welche unvorhergesehenen Zwischmühlen man so geraten kann.



Für manche mögen unsere Tipps zynisch klingen, dies sind sie jedoch ganz und gar nicht. Einige der folgenden Notlösungen habe ich in dem Buch von Ariel Gore „Chaostraining rund ums Kind“ aus dem Fischer Taschenbuchverlag gefunden, andere stammen von Teilnehmern und Besuchern des Angebotes der Arbeitsloseninitiative Gießen. Jedenfalls sind sie alle erprobt, legal und erfordern lediglich etwas Mut und Durchhaltevermögen.

ACHTUNG: Falls Sie Sozialgelder beziehen, sollten Sie zu Ihrer Absicherung alle Einnahmen, die Sie erzielen, bei der zuständigen Behörde angeben. Ihnen stehen gewisse Freibeträge zum Selbstbehalt zu, erkundigen Sie sich bitte bevor Sie zur Tat schreiten bei Ihrem Fallmanager oder Sachbearbeiter!

1. Wenn Sie es noch nicht getan haben, beantragen Sie Hilfe zum Lebensunterhalt. Im Notfall kann Ihnen Ihr Sachbearbeiter unter gewissen Voraussetzungen einen Vorschuss auf den nächsten Monat gewähren. Vergessen Sie nicht, zu fragen, welche Beihilfe oder Sonderzuschläge für Sie noch in Frage kommen. Es gibt in der Stadt Anlaufstellen, die einen bei dem Ausfüllen der Formulare beraten. Dort kann man in der Regel auch erfahren, ob es andere Fördermittel gibt, die einem zustehen, wenn man als Geringverdiener keinen Anspruch auf laufende oder ergänzende Hilfe zum Lebensunterhalt hat. Dazu zählen zum Beispiel Kinderzuschlag und Wohngeld.
2. Rufen Sie bei Ihrer Kirchengemeinde, den karitativen Diensten, den Wohlfahrtsverbänden und jeder anderen Stelle an, die man als „Soziale Einrichtung“ ansehen

kann, und erzählen Sie, was los ist. Lassen Sie nicht locker bis Sie Hilfe gefunden haben. Seien Sie offen und ehrlich, vielleicht brauchen Sie wieder einmal Unterstützung. Finden Sie heraus, wann dort Sprechstunden sind, und gehen Sie am besten direkt hin. Die Mitarbeiter kennen Situationen und Lebensumstände wie die, in denen Sie gerade stecken, sehr gut und es ist deren Job, Ihnen mit Rat und Tat zu helfen. Dort kann man Ihnen oft wenigstens mit Sachspenden wie Kopien oder wichtigen Telefonaten helfen.

3. Schauen Sie doch mal auf die schwarzen Bretter in Einkaufszentren, den Wartezimmern der Ärzte oder der Universität nach Aushilfsjobs. Immer wieder suchen Leute kurzfristige Hilfe im Haushalt oder Garten oder brauchen einen Babysitter. Dort kann man auch selbst kleine Aushänge machen. Vergessen Sie nicht, je liebevoller Ihre Aushänge gestaltet sind, desto größer ist die Resonanz.
4. Klappern Sie Ihre Nachbarschaft und die Verschenkrubriken der regionalen Presse ab und fragen Sie nach altem Plunder, den Sie dann auf den Flohmarkt bringen. Seien Sie ganz früh da, damit Sie die Sachen an andere Händler verkaufen können. Professionelle Flohmarkthändler zahlen zwar nicht so viel dafür, aber sie sind bereit, wochenlang damit herum zu sitzen. Außerdem muss man auf diese Weise keine Standgebühr bezahlen. Aktuelle Flohmärkte finden Sie in den Zeitungen oder im Flohmarktkalender der Stadt.
5. Machen Sie zu Hause Inventur und geben Sie in der Zeitung Anzeigen auf, für alles was Sie nicht mehr brauchen. Die Gießener Tageszeitungen haben regelmäßig unter den Kleinanzeigen eine Rubrik, in der man umsonst für alles inserieren kann, das weniger als 25 Euro kosten soll. Beim Express kann man umsonst Online-Kleinanzeigen aufgeben.
6. Wenn Sie gesund sind und gute Nerven haben, können Sie in der Uniklinik Blut spenden. Neben einer finanziellen Aufwandsentschädigung und einem Imbiss erhalten Sie dort zudem noch das Gefühl, ein gutes Werk vollbracht zu haben.
7. Diejenigen unter Ihnen, die eine künstlerische Ader haben, können die Straße als Plattform für Ihr Talent nutzen. Straßenkunst ist für die Passanten einer Fußgängerzone immer eine nette Abwechslung. Es gibt dabei nicht nur die Möglichkeit Musik zu machen, man kann auch Theater oder Pantomime darstellen, Kreidebilder malen, Einrad fahren, Jonglieren... Ihrer Phantasie sind da (fast) keine Grenzen gesetzt.
ACHTUNG: Erkundigen Sie sich vorher beim Ordnungsamt Ihrer Gemeinde welche Bestimmungen für Straßenkünstler gelten.



(2x Andreas Eikenroth)

8. Nicht so einfach ist es für diejenigen, denen künstlerisches Talent fehlt. Dennoch gibt es auch für Sie charmante Ideen, sich mit ungewöhnlichen Dienstleistungen Aufmerksamkeit zu verschaffen. Das Internet ist wie erwartet voll davon. Ein Klassiker ist zum Beispiel die Tätigkeit als Schuhputzer. Zum Millionär wird man es damit zwar eher selten bringen, mit Charme und Geschick findet diese Dienstleistung jedoch gerade bei Schmuddelwetter immer wieder Anklang. Gefallen hat mir auch die Idee, ungewöhnliche Kochrezepte anzubieten, mit den entsprechenden Zubereitungstipps. Auch hier gilt: Werden Sie kreativ, nutzen Sie Ihre Talente. Zur Anregung noch ein paar Stichworte: Liebesbriefautor, mobiler Autowäscher, Hundesitter, Auftragsstrickerin...

TIPP: Wenden Sie sich an den Jobservice der Agentur für Arbeit, dort werden nicht nur regelmäßige Arbeitsverhältnisse, sondern auch sogenannte Stundenjobs vermittelt, also Jobs, die man kurzfristig ausübt. Witzige und interessante Ideen finden Sie auch auf www.nebenjob.de. Dort findet man alle möglichen Informationen rund um das Thema Zusatzverdienst.



Job-Service | Agentur für Arbeit Gießen
Nordanlage 60 (3. Stock) | 35390 Gießen



Vom Umgang mit Ämtern

„Von der Wiege bis zur Bahre – Formulare, Formulare“ sagt der Volksmund. Im Umgang mit Behörden fühlt man sich oft unwissend und machtlos. Eine gute Vorbereitung und das Einhalten einiger Regeln vereinfachen Ihnen den Ämtergang. Sie haben schließlich nicht nur Pflichten, sondern auch Rechte im Umgang mit den Sozialleistungsträgern*. Diese sind in den Sozialgesetzbüchern I bis XII (SGB I bis SGB XII) geregelt. Dort ist auch festgelegt, dass es Sozialleistungen nur auf Antrag gibt. Besonders wichtig ist: die Ämter müssen der Bürgerin/dem Bürger helfen, ihre/seine Anträge korrekt zu stellen.

Bitten Sie ruhig um Hilfe, wenn Sie sich unsicher oder überfordert fühlen!

Die Sozialleistungsträger sind zur Aufklärung, Beratung und Auskunft verpflichtet:

- ▶ Die Aufklärungspflicht besteht nur gegenüber der Allgemeinheit, zum Beispiel durch Merkblätter, Broschüren und Aufklärungsveranstaltungen. Die einzelne Bürgerin/der einzelne Bürger muss nicht individuell aufgeklärt werden.

Lesen Sie also alle Informationsschriften, die Sie bekommen können genau durch und nehmen Sie Informationsveranstaltungen wahr!

- ▶ Beraten muss Sie der Sozialleistungsträger nur über die bei ihm beantragten Leistungen. Er muss hierbei jedoch umfassend aufklären, auch über einen größeren Kreis von Rechten und Pflichten. Sie müssen keine gezielten Informationsfragen stellen.
- ▶ Die Auskunftspflicht haben alle „Auskunftsstellen“. Eine Auskunft setzt aber eine gezielte Frage voraus und bezieht sich nur auf diese.

Machen Sie sich bereits zu Hause einen Zettel mit Stichwörtern.

Achten Sie auf zielsichere und punktgenaue Fragestellungen.

Bringen Sie geordnete und vollständige Unterlagen mit.

ÜBRIGENS: Sie haben das Recht, eine Person Ihres Vertrauens als Beistand zur Behörde mitzubringen.

Umgekehrt besteht für den Bürger Mitwirkungspflicht. Das heißt, Sie müssen alle wichtigen Tatsachen angeben und, wenn nötig, Beweismittel vorlegen. Außerdem müssen Sie persönlich zur Erörterung Ihres Antrags erscheinen.

* Zu diesen gehören unter anderem die Agentur für Arbeit, die ARGEn, das Sozialamt, die Krankenkassen, BfA und LVA, das BAföG-Amt und das Wohngeldamt.



(Nathalie Shevchenko: „Die Stadt hat ein menschliches Gesicht“)

Halten Sie vereinbarte Termine unbedingt ein und seien Sie pünktlich. Sollten Sie verhindert sein, sagen Sie rechtzeitig ab.

Sie müssen nicht alle Unterlagen persönlich bei anderen Ämtern anfordern. Ämter und Behörden sind untereinander zur Amtshilfe verpflichtet und können Informationen amtsintern abrufen. Das erspart Ihnen viel Rennerei.

Bevor die Behörde eine Entscheidung trifft, die in Ihre Rechte eingreift, muss sie Sie zuvor mündlich oder schriftlich angehört haben. Es ist Ihnen Akteneinsicht in die Unterlagen des Verfahrens zu gewähren; Kopien oder Abschriften dürfen angefertigt werden.

Entscheidungen der Behörde können Ihnen oder Ihrem Vertreter schriftlich oder mündlich bekanntgegeben werden. **Bestehen Sie aber immer auf einen schriftlichen Bescheid.** Dieser muss dann begründet werden und mit einer Belehrung versehen sein, wie und wo Sie gegen diese Entscheidung rechtlich vorgehen können.

Noch ein paar allgemeine Tipps:

- ▶ Bleiben Sie in Gesprächen diplomatisch. Zeigen Sie dem anderen den Respekt, den Sie für sich selbst fordern.
- ▶ Hören Sie dem Sachbearbeiter genau zu und fragen bei Unklarheiten sofort nach.
- ▶ Machen Sie sich Notizen.
- ▶ Ihr Erscheinungsbild und Auftreten ist für einen erfolgreichen Verlauf ebenfalls entscheidend. Achten Sie auf Ihr Äußeres, zeigen Sie sich gepflegt und selbstbewusst.
- ▶ Wenn Probleme auftreten, mit denen Sie sich überfordert fühlen, wenden Sie sich an eine der im Folgenden angegebenen, unabhängigen Institutionen, wie z. B. die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V., Diakonie oder Caritas. Dort wird man Ihnen weiterhelfen.

Haushaltsplanung

Je weniger Geld man zur Verfügung hat, desto schwieriger wird planmäßiges Sparen. Deswegen macht es Sinn, sich Zeit zu nehmen und einen Haushaltsplan auszuarbeiten. So kann man schnell ausfindig machen, welche Angewohnheiten Löcher in den Geldbeutel reißen. Langfristig lohnt sich die Führung eines Haushaltsbuches, in dem alle Einnahmen und Ausgaben notiert werden (erhältlich im Schreibwarenhandel oder bei den Sparkassen). Eine Downloadversion finden Sie im Internet zum Beispiel unter www.meine-schulden.de oder www.geldundhaushalt.de

Für den besseren Überblick über die Einnahmen aller Familienmitglieder (Gehälter, Kindergeld, Renten) sowie die monatlichen fixen (Miete, Versicherungsbeiträge) und veränderlichen Ausgaben (z. B. Lebensmittel, Kleidung, Freizeit) dient Ihnen die folgende Tabelle. So können Sie schnell ausrechnen, ob in Ihrem Budget noch Luft ist.

INFO: Die ausgefüllte Tabelle können Sie auch zur Vorlage bei der Schuldnerberatung verwenden

Bei größeren Investitionen lohnt es sich einen genauen Finanzierungsplan aufzustellen und sich zu überlegen, an welchen Stellen deswegen in Zukunft Opfer gebracht werden müssen. Ansonsten findet man sich schnell in aussichtslosen Situationen wieder. Setzen Sie sich auch Prioritäten auf Ihrem Plan: Was ist absolut unverzichtbar (Essen, Miete, Heizung, Strom...) und was ist vielleicht eher möglich einzuschränken (Tabak, Zeitschriften, ...). Das hilft, schneller zu erkennen, wie viel Spielraum man wirklich hat.

Bitte tragen Sie in umseitigen Plan ihre monatlichen Kosten ein. Rechnen Sie quartalsweise oder jährlich anfallende Kosten auf den Monat um.



Es lohnt sich auf jeden Cent zu achten!



Haushaltsplan für _____

Einnahmen (+)			Ausgaben (-)
Lohn/Gehalt			Wohnung
Rente			Miete (kalt)
Krankengeld			Nebenkosten
Unterhalt			Heizkosten
Unterhaltsvorschuss			Stromkosten
Kindergeld			Garage/Stellplatz
Erziehungsgeld			Summe Wohnung
Arbeitslosengeld I			Verkehr
Arbeitslosengeld II			Steuer/Versicherung
Sozialgeld			Benzin
Grundsicherung			Wartung, Pflege
Kinderzuschlag			Kredit-, Leasing-Rate
sonstige Einnahmen			ADAC, sonstiges
sonstige Einnahmen			Öffentliche Verkehrsmittel
sonstige Einnahmen			Summe Verkehr
			Kommunikation
			Telefon
			Handy
			Internet
			GEZ
			Kabel
			Pay-TV
			Summe Kommunikation
			Lebenshaltung
			Ernährung
Bekleidung			
Körperpflege			
Sonstiges			
			Summe Lebenshaltung
Zwischensumme			Zwischensumme
Gesamt			Gesamt

Stand: _____

		Versicherung	
		Haftpflicht	
		Hausrat	
		Unfall	
		Risiko-Leben	
		Krankenvers.	
		Rechtsschutz	
		Sonstiges	
		Summe Versicherung	
		Sonstiges	
		Rauchen	
		Beiträge (Verein)	
		Haustiere	
		Unterhaltszahlungen	
		Taschengeld	
		Kindergarten/Tagesmutter	
		Nachzahlung/Reparaturen	
		Sonstiges	
		Sonstiges	
		Summe Sonstige Ausgaben	
		Schulden	
		Girokonto, inkl. Überziehung	
		Ratenzahlung	
		Ratenzahlung	
		Ratenzahlung	
		Ratenzahlung	
		Ratenzahlung	
		Ratenzahlung	
		Summe Schulden	
		+	

Wie viel Geld hab ich ...

Das ist die grundlegende Frage für jede Haushaltsplanung. Dafür haben wir uns die Regelsatzleistungen nach SGB II und SGB XII einmal genauer angesehen, da diese der Grundsicherung des Lebensunterhaltes dienen und somit das Minimum an Einkommen darstellen.

Aus unserer Tabelle können Sie entnehmen, wie viel Geld für die verschiedenen Lebensbereiche vorgesehen ist. Wie leicht zu erkennen ist: Sie müssen auf dieser Grundlage messerscharf kalkulieren.

Quelle: www.erwerbslos.de

	Alleinstehende/ -erziehende Erw. (100%)	Kinder ab 14 Jahren* (80%)	Kinder bis 14 Jahren (60%)
Nahrungsmittel, Getränke, Tabakwaren	129,52	103,62	77,71
Bekleidung, Schuhe	34,84	27,87	20,90
Wohnen (Reparatur/Instandhaltung), Energie (Strom)	26,24	20,99	15,74
Inneneinrichtung, Haushalts- gegenstände/-geräte, sowie deren Instandhaltung	25,08	20,06	15,05
Gesundheitspflege	12,89	10,31	7,73
Verkehr	15,70	12,56	9,42
Nachrichtenübermittlung	30,78	24,62	18,47
Freizeit, Unterhaltung, Kultur	39,93	31,95	23,96
Beherbergungs- und Gaststätten- dienstleistungen	8,31	6,65	4,99
Andere Waren und Dienstleistungen	27,24	21,79	16,34
Insgesamt	351,00	281,00	211,00

Kosten für Unterkunft und Heizung werden gesondert nach den angemessenen Kosten Ihrer Wohnung berechnet und kommen noch dazu. Dafür gibt es keine pauschale Richtlinie, die Preise schwanken je nach Mietspiegel der Region.

ACHTUNG: Die oben aufgeführten Regelsätze entsprechen dem Stand vom 1. 7. 2008 und waren zum Zeitpunkt der Drucksetzung aktuell. Sie berücksichtigen nicht die im Einzelfall vorliegenden persönlichen Umstände. **WICHTIG:** Bitte erkundigen Sie sich regelmäßig nach Änderungen und lassen Sie sich beraten!

* sowie junge Erwachsene bis 3 Jahre, die mit ihren Eltern zusammen in einer Bedarfsgemeinschaft leben bzw. unerlaubt ausgezogen sind.

! Beratung

In Gießen und seinem Umland gibt es erfreulicherweise eine stattliche Anzahl von Beratungsstellen und Hilfsangeboten. **Nehmen Sie die Angebote wahr!** Glauben Sie nicht aus falschem Stolz oder Scham heraus, Sie müssten alles alleine schaffen. Denken Sie daran, dass die Menschen, die in diesen Stellen arbeiten, dies professionell tun. Sie kennen Situationen wie die Ihre und werden Sie nicht werten.

Und vor allem: **Kommen Sie rechtzeitig.** Rechtzeitig ist **BEVOR** die Katastrophe über Sie hereinbricht. Viele Krisen kündigen sich an, vor Sie akut werden, und zwar meist auf dem Postweg. Also, wenn Mahnschreiben, Sperrandrohungen, Kündigungen, oder ähnlich unangenehme Post in Ihrem Briefkasten liegen, machen Sie sich auf den Weg zu einer der im Folgenden vorgestellten Adressen oder lassen Sie sich telefonisch beraten! **ÜBRIGENS:** Wenn Sie sich schon gar nicht mehr trauen, Ihre Post zu öffnen, bringen Sie sie ruhig mit und holen sich ein bisschen psychologische Unterstützung.

Erwarten Sie aber keine Wunder: In den Beratungsstellen kann keiner zaubern oder hexen. Probleme brauchen Zeit und Geduld und vor allem Ihren Einsatz und Mitarbeit, um sie zu lösen. Dies zeigt auch der Bericht einer betroffenen Mutter, die mithilfe des Jugendamts und engagierter Mitarbeiter von Kindergarten und Schule, ihre Situation meistern konnte.

„Kinder sind durch Hartz IV massiv benachteiligt. Als Eltern können wir es nur abfangen indem wir uns klare Ziele setzen. Mein Mann ist ein Finanzgenie, er hat all unsere laufenden Kosten im Kopf und weiß am Ende genau was übrig bleibt. So kann ich für gesunde Ernährung sorgen, indem ich Obst und Gemüse immer vierzehntägig einkaufe. Dabei schäme ich mich auch nicht, mir mal Obst und Gemüse schenken zu lassen. Gerade bei Kindern (ich habe zwei) lege ich sehr viel Wert auf gesunde Ernährung, da ich selber übergewichtig bin. Das Mittagessen Eurer Kinder kann auch durch Kindergarten und/oder Hort gesichert werden. Die Kosten für Kindergarten und Hort wird das Jugendamt bezahlen. Es ist wichtig, dass man die Anträge hierfür früh genug und mit einer Zielstrebigkeit abgibt. Auch sollte man Hilfe, die man durch das Jugendamt bekommen kann, auch annehmen. **Lasst Euch nicht entmutigen, wenn es nicht gleich gelingt,** da die/der Sachbearbeiter/in vom Jugendamt meist eine zweite Option hat, um etwas zum Wohl des Kindes zu tun. So könnt ihr leichter haushalten mit dem wenigen Geld und die Kinder sind für eine Pauschale gut versorgt.“

I Arbeitssuche

Arbeit bringt nicht nur Geld in die Kasse, sie stärkt auch das Selbstvertrauen. Das ist eine Erfahrung, die leider viele machen müssen, die ihren Job verlieren. Man fühlt sich immer stärker nutzlos und ausgegrenzt. Und je mehr Absagen auf Bewerbungen man bekommt, desto mutloser wird man. Lassen Sie den Kopf nicht hängen. Nutzen Sie die Hilfen, die die Stadt und der Landkreis anbieten.

Wir erleben in der Arbeitsloseninitiative immer wieder, dass Menschen, die sich schon aufgegeben haben, doch eine Anstellung finden. Unsere Erfahrung zeigt, je regelmäßiger und einfallsreicher Sie sich um Ihrer Bewerbungen kümmern und sich mit der Arbeitssuche auseinandersetzen, desto größer sind Ihre Chancen.



Meldefristen

Sie müssen sich frühzeitig bei der Agentur für Arbeit persönlich arbeitssuchend melden (Personalausweis mitnehmen), spätestens 3 Monate bevor Ihr Arbeitsverhältnis endet. Eine frühere Meldung ist möglich. Wer diese Frist versäumt bekommt eine Sperrzeit. Das heißt, die Agentur zahlt eine Woche lang kein Arbeitslosengeld. Die Pflicht zur frühzeitigen Vorsprache gilt sowohl nach einer Kündigung als auch, wenn eine befristete Beschäftigung ausläuft.

WICHTIG: Diese Frist muss auch eingehalten werden, wenn Sie gegen die Kündigung klagen oder der Arbeitgeber in Aussicht stellt, eine befristete Stelle zu verlängern. Für Auszubildende gilt die Pflicht nur bei einer überbetrieblichen Ausbildung.

Wenn die 3-Monats-Frist nicht eingehalten werden kann, dann müssen Sie sich sogar innerhalb von drei Tagen, sofort nachdem Sie vom Ende der Beschäftigung erfahren haben, melden. Wer eine Stelle antritt, die auf weniger als drei Monate befristet ist, muss sich ebenfalls innerhalb von drei Tagen melden – also fast zeitgleich mit der Aufnahme der Arbeit.

ACHTUNG: Es ist rechtlich umstritten, ob mit „drei Tagen“ Werktage oder Kalendertage gemeint sind. Am besten also umgehend zur AA gehen.

Wenn Sie sich arbeitslos melden, steht Ihnen unter bestimmten Voraussetzungen finanzielle Unterstützung zu. Für Ansprüche auf staatliche Arbeitslosenunterstützung ist das örtliche Arbeitsamt zuständig, das seit 2004 „Agentur für Arbeit“ heißt. Es erteilt Ihnen auch Auskunft darüber, welche Leistungen Ihnen zustehen.

Für die Anträge und die Auszahlung von Arbeitslosengeld müssen Sie zur:



Arbeitsagentur Gießen

Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 0 1801 / 55 51 11
www.arbeitsagentur.de

Für ALG II und Erwerbstätige mit niedrigem Einkommen ist die GIAG zuständig.



Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen (GIAG)

Stadt Gießen | Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 48 01 60
Landkreis Gießen | An der Automeile 1+3 | 35394 Gießen
www.arbeitsagentur.de

WICHTIG: Arbeitslosengeld bekommen Sie erst ab dem Tag, an dem Sie tatsächlich arbeitslos sind und – ganz wichtig – nachdem Sie sich zusätzlich zur Arbeitssuchendmeldung noch einmal persönlich arbeitslos gemeldet haben. Um kein Geld zu verschenken, müssen Sie sich also spätestens am ersten Tag, an dem Sie arbeitslos sind, auch arbeitslos melden. Empfehlenswert ist aber, sich deutlich früher arbeitslos zu melden, damit der Antrag rechtzeitig bearbeitet werden kann und Sie zügig Ihr Geld bekommen. Die Arbeitslosmeldung ist frühestens drei Monate vor dem Beginn der Arbeitslosigkeit möglich.

Kostenerstattung von Bewerbungskosten

Arbeitslose und von Arbeitslosigkeit bedrohte Arbeitssuchende sowie Ausbildungsplatzsuchende können zur Beratung und Vermittlung Bewerbungskosten und Reisekosten in bestimmtem Umfang erstattet bekommen.

Als Bewerbungskosten gelten Kosten für die Erstellung und Versendung von Bewerbungsunterlagen, als Reisekosten die Kosten für zur Berufsberatung, Vermittlung, Eignungsfeststellung und zu Vorstellungsgesprächen. Reisekosten werden nur für Vorstellungsgespräche im Inland bewilligt.

WICHTIG: Stellen Sie die Anträge bevor Sie die Bewerbung/ die Fahrt antreten. Im Notfall kann Ihnen Ihr Fallmanager/Sachbearbeiter einen Vorschuss dafür geben. Dafür müssen Sie die entsprechenden Jobanzeigen vorlegen, bzw. einen konkreten Termin für ein Vorstellungsgespräch oder Beratung vorweisen.

Anträge zu diesen Leistungen werden nur nach vorangegangener Beratung von den örtlich zuständigen Agenturen für Arbeit ausgegeben.

Neben den zuständigen Ämtern gibt es noch verschiedene andere Beratungsstellen, die Sie über mögliche Leistungen bei Erwerbslosigkeit informieren und beraten. Im Kreis Gießen hat sich die Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. dieser Themen angenommen. Sie berät unabhängig Arbeitslose über ihre Rechte, Möglichkeiten und Chancen. Außerdem haben Sie dort die Möglichkeit, kostenlos die Computer und das Internet für Ihre Suche zu nutzen. Wir helfen Ihnen bei der Erstellung der Bewerbungsunterlagen und stellen Ihnen diese kostenlos zu Verfügung.



Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. | Stellenbörse

Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 38 93 76 | www.ali-giessen.de

Öffnungszeiten: Mo 9.00–12.30 Uhr, Di–Fr 12.30–15.00 Uhr

Mitgliedern einer Gewerkschaft steht diese für Beratungen rund um das Thema Arbeitslosigkeit zur Verfügung, außerdem bieten die Gewerkschaften Rechtsschutz für den Bereich Arbeitsrecht (*siehe auch Kapitel Rechtshilfen*).

Tipps für die Arbeitssuche

Sie sind schon lange auf Jobsuche? Mit Ihrer Ausbildungsstelle hat es nicht geklappt? Fehlt Ihnen ein Schul- oder Berufsabschluss, der Sie weiterbringt? War es Ihnen aufgrund Ihrer Kinder einige Jahre nicht möglich, am Berufsleben teilzunehmen?

Wir wollen Ihnen im folgenden Kapitel einige Tipps und Anregungen geben, die Ihnen helfen, wieder zurück in den Berufsalltag zu finden: Was gilt es zu beachten? Wie sollte man sich verhalten? Wen kann man fragen? Mit unserem Beitrag hoffen wir, Ihnen eine erste Orientierung zu geben:

Erste Anlaufstelle sollte Ihre zuständige Arbeitsagentur oder ARGE sein. In Gießen ist das die GIAG. Nachdem Sie sich arbeitssuchend gemeldet haben, bekommen Sie vom Amt einen persönlichen Fallmanager zugewiesen. Legen Sie mit diesem individuell fest, welche Eingliederungsmaßnahmen für Ihre Zurückführung in das Berufsleben notwendig sind.

Versuchen Sie, an einer **Trainingsmaßnahme** teilzunehmen. Besondere Trainingsmaßnahmen in einem Betrieb erhöhen Ihre Chancen auf einen neuen Arbeitsplatz. Betriebe haben so die Möglichkeit, ihre zukünftigen Mitarbeiter kennen zu lernen und ihren Arbeitseinsatz zu prüfen. Arbeitssuchende können im Gegenzug nachweisen, dass sie für das Unternehmen wichtige Mitarbeiter werden können.

Sollten Sie nicht über einen beruflichen Abschluss verfügen, oder entsprechen Ihre beruflichen Kenntnisse nicht dem aktuellen Stand, kann eine **berufliche Weiterbildung** in Frage kommen. Mit einer beruflichen Qualifizierung können Sie z. B. nach langer Arbeitslosigkeit oder als Berufsrückkehrer auf bisheriges Wissen aufbauen oder auch den Einstieg in ein neues Berufsfeld finden.

Zeigen Sie bei Ihrer Stellensuche **Eigeninitiative**. Verlassen Sie sich nicht allein auf das Arbeitsamt, sondern recherchieren Sie selbstständig. Neben regionalen und überregionalen Zeitungen leistet hier besonders das Internet gute Dienste, da viele Unternehmen ihre Stellenanzeigen nur noch im Internet veröffentlichen. Sie können auch selbstständig Bewerbungen bei Unternehmen abgeben, Manchmal bewahren die Personalchefs diese Unterlagen auf, bis ein Job frei wird, und kommen dann auf Sie zurück.



Nutzen Sie Ihre **persönlichen Kontakte**. Sprechen Sie Freunde, Bekannte und alte Kollegen an, und bitten Sie sie, die Ohren offen zu halten, ob irgendwo ein Job frei wird. Wissenschaftliche Untersuchungen haben erwiesen, dass ein Drittel der befragten Personen ihren (neuen) Job mit Hilfe sozialer Kontakte gefunden hat. Knüpfen Sie neue Kontakte, zum Beispiel in einem Verein, der Gemeinde, über Internetforen oder auf Veranstaltungen.

Erstellen Sie Ihr **individuelles Kompetenz-Profil**. Arbeiten Sie Ihre Stärken heraus und geben Sie Auskunft über Ihre individuellen Lern- und Erfahrungsfelder, in denen Sie die Kompetenzen gesammelt haben. Versuchen Sie dies zu dokumentieren. Auch dabei helfen Ihnen die Mitarbeiter der Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. gern. Fragen Sie nach einem Beratungstermin.

Suchen Sie auch nach **alternativen Beschäftigungsmöglichkeiten** und gehen Sie neue Wege der Jobsuche. Sollten Sie im Moment auf dem „ersten Arbeitsmarkt“ keine Beschäftigung finden, erkundigen Sie sich nach anderen Möglichkeiten. Hier könnte eine Arbeitsgelegenheit eine erste Stufe auf dem Weg in das Erwerbsleben sein. Entwickeln Sie selbstständig mögliche Alternativen für die Rückkehr in den Arbeitsprozess. Örtliche Flexibilität erhöht Ihre Chancen auf eine neue Arbeitsstelle.

Qualifizierungs- und Trainingsmaßnahmen

Gute Qualifikationen sind wichtige Voraussetzungen für erfolgreiche Bewerbungen. Die Angebote der Arbeitsagentur richten sich nach den Bedürfnissen und individuellen Möglichkeiten der beteiligten Menschen, der Unternehmen sowie nach den regionalen Besonderheiten. Das vielfältige Spektrum, das von Weiterbildungsmaßnahmen, Deutschlehrgängen, Arbeitserprobungen über Eignungserklärungen für Menschen mit Behinderung bis hin zu speziellen Eingliederungslehrgängen, richtet sich an alle Interessierte, die Hilfen zu einer wichtigen Berufsentscheidung suchen. Klären Sie mit Ihrem persönlichen Ansprechpartner, ob die Kosten für Aus- oder Weiterbildung von der AA oder der GIAG auf Darlehensbasis übernommen werden können.

Weiterführende Informationen rund um Arbeitssuche, Ausbildung, Existenzgründung und Weiterbildung bietet die Seite: www.berufsinformationszentrum.org

Besondere Angebote für behinderte Menschen



Lebenshilfe Gießen | Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung
Grüninger Weg 29 | 35415 Pohlheim-Garbenteich
Tel. 0 64 04/80 42 00 | www.lebenshilfe-giessen.de



Integrationsfachdienst Gießen
Ludwigstraße 14 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 /9 75 76 -20
www.fsg-giessen.de



Verein zur Förderung von Arbeitsprojekten
Siemensstraße 4
35396 Gießen



Ökotopia Naturwaren | Integrationsfirma für psychisch Behinderte
Ludwigstraße 47a | 35390 Gießen | Tel. 06 41 /7 27 63
www.oekotopia.de

Berufsvorbereitende Bildungslehrgänge

In der BvB-Maßnahme werden Jugendliche, die noch nicht berufs- oder ausbildungsreif sind, die allgemeine Schulpflicht erfüllt und das 25. Lebensjahr noch nicht voll-

det haben, schulisch und praxisbezogen gefördert. Es gibt für behinderte Jugendliche eigene BvB Programme.



IBS | Institut für Berufs- und Sozialpädagogik e.V.
Wilhelmstraße 114 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/79 90 15-0
www.ibs-ev.de

Trainingsmaßnahmen, Arbeitsgelegenheiten, Ausbildungsmöglichkeiten oder Eingliederungsprojekte



Jugendwerkstatt Gießen e.V.
Alter Krofdorfer Weg 4 | 35398 Gießen | Tel. 06 41/9 31 00-0
www.jugendwerkstatt-giessen.de



IJB | Initiative für Jugend- und Berufsbildung e.V. Gießen
Nordanlage 33 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/96 98 30
www.ijb-giessen.de



ZAUG gGmbH
Kiesweg 31 | 35396 Gießen | Tel. 06 41/9 52 25-51
www.zaug.de



Arbeitsloseninitiative Gießen e.V.
Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/38 93 76
www.ali-giessen.de

Bei der IHK besteht die Möglichkeit, einen Berufsabschluss zu erreichen, wenn ausreichend Berufserfahrung in diesem Bereich nachgewiesen werden kann. Eine Prüfung muss trotzdem abgelegt werden. Informationen erhalten Sie bei



IHK | Industrie- und Handelskammer Gießen–Friedberg
Lonystraße 7 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 95 40
www.giessen-friedberg.ihk.de

Spezielle Angebote für Geringqualifizierte



proLiberi Mittelhessen gGmbH | Alphabetisierung
Grünberger Straße 222 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 39 76
www.proliberi.de



Volkshochschule (VHS) | Alphabetisierung, Weiterbildung
Fröbelstraße 65 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/3 06 14 67
www.vhs-giessen.de



Volkshochschule des Landkreises Gießen
Kreuzweg 33 | 35423 Lich | Tel. 06 404/91 63-15
www.vhs-kreis-giessen.de



Arbeitsloseninitiative Gießen e.v. | Lernwerkstatt
Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/38 93 76
Öffnungszeiten: Di–Fr 12.30–15.00 Uhr

Wenn Sie über keinen Schulabschluss verfügen, können Sie diesen nachmachen.



Abendschule Gießen | Hochschul- und Mittlere Reife, Hauptschulabschluss
Alter Steinbacher Weg 28 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/3 06 30 82
www.abendschule-giessen.de

| FAMILIE

Das Leben in einer Familie ist ein bereicherndes und spannendes Abenteuer mit vielen Herausforderungen. Leider sieht man sich jedoch auch immer wieder mit Konflikten und Problemen konfrontiert. Glücklicherweise gibt es in Stadt und Landkreis Gießen Anlaufstellen, die Eltern und Kindern zur Seite stehen. Es gibt aber auch die Möglichkeit, sich bei folgenden Beratungsstellen telefonisch weiterhelfen zu lassen. Dies ist gebührenfrei (auch vom Handy aus!) und bleibt auf Wunsch anonym.



- ▶ Kinder- und Jugendtelefon „Nummer gegen Kummer“
1161 11 oder 0800/1 1103 33
- ▶ Elterntelefon „Nummer gegen Kummer“
0800/1 1105 5

Empfehlenswert ist der Besuch der Seite

▶ www.familienatlas.de

Hilfen für pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige

Ratsuchende Bürgerinnen und Bürger erhalten Informationen über das vielfältige Angebot an Hilfen für ältere und pflegebedürftige Menschen in Stadt und Landkreis Gießen bei der



BeKo | Beratungs- und Koordinierungsstelle für ältere und pflegebedürftige Menschen in Stadt und Landkreis Gießen

Kleine Mühlgasse 8 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 9 79 00-0

www.beko-giessen.de

Nach Bedarf werden auch häusliche Hilfen, Plätze in Tages- und Kurzzeitpflegeeinrichtungen sowie in Pflegeheimen vermittelt.

Hilfen für Familien mit Kindern – Kindergeld und Kinderzuschlag

Kindergeld wird für alle Kinder bis zum 18. Lebensjahr gewährt, für arbeitslose Kinder bis zum 21. Lebensjahr. Darüberhinaus kann bis zum 25. Geburtstag Kindergeld bezogen werden, wenn sich das Kind in einer Ausbildung befindet. Unbefristete Kindergeldzahlungen erhalten Eltern behinderter Kinder, die nicht in der Lage sind, selbständig für ihren Unterhalt zu sorgen. Die Anträge auf Kindergeld werden von der Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit entgegengenommen.

Anspruch auf Kinderzuschlag haben Eltern für ihre unverheirateten, unter 25 Jahre alten Kinder, die in ihrem Haushalt leben, wenn

- ▶ für diese Kinder Kindergeld bezogen wird,
- ▶ die monatlichen Einnahmen der Eltern die Mindesteinkommensgrenze erreichen,
- ▶ das zu berücksichtigende Einkommen und Vermögen die Höchsteinkommensgrenze nicht übersteigt und
- ▶ der Bedarf der Familie durch die Zahlung von Kinderzuschlag gedeckt ist und deshalb kein Anspruch auf Arbeitslosengeld II/Sozialgeld besteht.

ACHTUNG: Ein gleichzeitiger Bezug von Arbeitslosengeld II/Sozialgeld beziehungsweise Leistungen der Sozialhilfe und Kinderzuschlag ist nicht möglich.

Anträge für den Kinderzuschlag nimmt ausschließlich die Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit entgegen, sie ist auch für die Bearbeitung zuständig. Dort erhalten Sie alle wichtigen Informationen.



Familienkasse | Bundesagentur für Arbeit
Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 0 18 01 / 54 63 37
www.arbeitsagentur.de

Unterhaltsvorschuss

Der Unterhaltsvorschuss ist eine wichtige Hilfe für Alleinerziehende. Das Jugendamt springt ein, falls der andere Elternteil den Unterhalt nicht oder nur unzureichend leistet. Die Zahlungen können bis zum 12. Geburtstag des Kindes, jedoch maximal 72 Monate lang bezogen werden. Hierbei gibt es keine Einkommensgrenze für die Eltern. Für Kinder unter 6 Jahren werden 125 Euro im Monat, für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren 168 Euro im Monat gewährt. Den Antrag stellt man beim:



Kreisjugendamt Gießen
Rivers Platz 1–9 | 35394 Gießen
Tel. 06 41 / 93 90-90 00

Außenstellen

Unterstadt 14 | 35423 Lich
Tel. 0 64 04 / 66 21-0

Londorfer Str. 34 | 35305 Grünberg
Tel.: 0 64 01 / 91 53-0



Jugendamt Gießen
Berliner Platz 1 | 35390 Gießen
Tel. 06 41 / 3 06-13 77

Elterngeld

Für die Betreuung seines Kindes im ersten Lebensjahr kann man Elterngeld beantragen. Dies beträgt für Personen ohne eigenes Einkommen, zum Beispiel Arbeitslose oder Studenten, 300 Euro im Monat. Berufstätige erhalten mindestens 67% ihres Nettogehaltes, Geringverdiener sogar bis zu 100%. Familien mit mehreren Kindern haben eventuell Anspruch auf einen Zuschlag. Übernimmt das zweite Elternteil mindestens 2 Monate der Betreuung, verlängert sich die Bezugsdauer des Elterngelds auf 14 Monate. Der Antrag wird gestellt beim:



Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Gießen
Südanlage 14a | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 79 36-0
www.rp-giessen.de



► **TIPP:** Kostenlose Hotline zum Elterngeld:
06 41 / 3 03 44 44

Müttergenesungskuren und Mutter/Vater-Kind-Kuren

Für erholungsbedürftige und überbelastete Mütter gibt es die Möglichkeit, eine Müttergenesungskur in Anspruch zu nehmen. In der Regel dauert eine Müttergenesungskur 3 Wochen. Um während Ihrer Abwesenheit die Versorgung Ihrer Kinder zu gewährleisten, steht Ihnen unter bestimmten Umständen eine Haushaltshilfe zu.

Bei einer Mutter/Vater-Kind-Kur können Sie sich gemeinsam mit Ihrem Kind/Ihren Kindern von Krankheit, Erschöpfungszuständen und Überlastung erholen. Es gibt übrigens nicht nur die bekannten Mutter-Kind-Kuren, sondern mittlerweile auch Vater-Kind-Kuren!

Wie die Müttergenesungskur wird auch die Mutter/Vater-Kind-Kur mit ärztlichem Attest bei der Krankenkasse beantragt. Die eigene Zuzahlung ist bei den Krankenkassen zu erfragen. Eine Befreiung ist möglich, wenn Sie Ihre persönliche Zuzahlungsgrenze erreicht haben. Die Mutter/Vater-Kind-Kur dauert in der Regel ebenfalls 3 Wochen. Urlaubstage dürfen nicht angerechnet werden.

Beratung und Hilfe bei der Antragsstellung bieten:



Caritas | Beratung und Soziale Dienste Gießen
Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen | Tel. 0641/7948-1 18
www.caritas-giessen.de



AWO | Kreisverband Stadt Gießen
Frau Bellof | Tannenweg 56 | 35394 Gießen
Tel. 0641/40 19-0 | www.awo-stadtkreis-giessen.de

Freizeitwochen und Ausflüge für Mütter veranstaltet



AKTION – Junge Menschen in Not e.V.
Schanzenstraße 18 | 35390 Gießen | Tel. 0641/7 1020 & 7 1029 |
www.aktion-verein.org

Klassenfahrten

Wenn Ihr Kind auf Klassenfahrt geht, besteht unter Umständen die Möglichkeit der Kostenübernahme. Dafür muss es sich dabei um eine mehrtägige Schulfahrt han-

deln. BezieherInnen von ALG II oder Sozialhilfe erhalten diesen Zuschuss auf Antrag. Aber auch Familien, die kein ALG II beziehen, weil sie mit ihrem Einkommen knapp über der Bedarfsgrenze liegen können diese Leistung bekommen.



Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen (GIAG)

Stadt Gießen | Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/480 16-0
Landkreis Gießen | An der Automeile 1+3 | 35394 Gießen
www.arbeitsagentur.de



Landkreis Gießen | Sozialamt

An der Automeile 1 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/9390 9742
www.landkreis-giessen.de



Kreisjugendamt Gießen

Rivers Platz 1–9 | 35394 Gießen
Tel. 06 41/9390-9000

Außenstellen

Unterstadt 14 | 35423 Lich
Tel. 06 404/6621-0

Londorfer Str. 34 | 35305 Grünberg
Tel.: 06 401/91 53-0



Jugendamt Gießen

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen
Tel. 06 41/306-1377

An einigen Schulen besteht außerdem die Möglichkeit, SchülerInnen zu bezuschussen, wenn deren Familien nur ein geringes Einkommen haben. Dann übernimmt meist der Förderverein der Schule, die Eltern- oder die Schulkasse einen Teil der Kosten. Fragen Sie bei den KlassenlehrerInnen oder bei der Schulleitung nach.

Familienplanung

Es ist ein grundlegendes Recht aller Frauen und Männer, über die Zahl ihrer Kinder und den Zeitpunkt ihrer Geburt frei und verantwortlich zu entscheiden. Dies schließt die Möglichkeit, eine Schwangerschaft zu verhüten ebenso ein wie die Entscheidung kinderlos zu bleiben und auch Hilfe bei Problemen mit der Empfängnis- und Zeugungsfähigkeit. **Zu Fragen rund um die Themen Familienplanung, Sexualität, Verhütung, Schwangerschaft und Elternschaft berät die**



pro familia | Ortsverband Gießen

Liebigstraße 9 | 35390 Gießen | Tel.: 06 41/771 22
www.profamilia.de

Um Hilfen bei einer bestehenden Schwangerschaft in Anspruch nehmen zu können muss diese von einem Arzt oder einer Hebamme bestätigt worden sein. Mit diesem Attest können Sie bei Bedarf folgende Mittel beantragen:



Die Versorgung mit Arznei- und Heilmitteln muss für werdende Mütter gewährleistet werden. Da eine Hebamme eine wesentliche Versorgung während der Schwangerschaft darstellt, werden diese Kosten ebenfalls für Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II übernommen. Alle notwendigen Arztkosten die im Zusammenhang der Schwangerschaft stehen, werden ebenfalls übernommen. Außerdem besteht ein Anspruch auf häusliche Pflege gem. § 65 Abs. 1 SGB XII sowie auch Pflege in einer stationären Einrichtung.

Mehrbedarfszuschlag

Für werdende Mütter wird ab der 13. Schwangerschaftswoche ein „Mehrbedarf“ von 17 Prozent des Regelbedarfes angerechnet. Im Westen stehen Ihnen also neben den 351 Euro für Alleinstehende (316 Euro mit Partner) weitere 59 Euro monatlich zu. Müttern mit mehreren Kindern werden pro weiteres Kind 12%, insgesamt jedoch höchstens 60% zugebilligt. Der Mehrbedarf, sowie die einmaligen Leistungen werden auch Studentinnen und Frauen mit geringem Einkommen zugebilligt.

Einmalige Leistungen

Für Schwangere gibt es auf Antrag einmalige Beihilfen, dazu gehört Umstandskleidung, Babybekleidung (Erstlingsausstattung), und Erstausrüstung der Wohnung. Mit „Erstausrüstung“ ist hier nicht die komplette Neuausrüstung der Wohnung gemeint, sondern die erstmalige Anschaffung notwendiger Einrichtungsgegenstände für das Baby. Dazu kann ein Kinderbett, eine Wickelauflage, ein Schrank usw. gehören.

Stellen Sie die Anträge bei der Gesellschaft für Integration und Arbeit rechtzeitig vor Geburt des Kindes, damit Sie die Sachen in Ruhe kaufen können.

Bundesstiftung „Mutter und Kind“

Die Bundesstiftung unterstützt werdende Mütter in finanziellen Notlagen. Sie können dort Gelder für Umstandskleidung, Erstlingsausstattung und Kindermöbel beantragen.

Die Höhe der Zuwendungen aus der Bundesstiftung richtet sich nach dem Einkommen und der Situation der schwangeren Frau. Bei Bezieherinnen von Arbeitslosengeld II dürfen diese mildtätigen Mittel nicht auf die Bezüge angerechnet werden.

Beantragen können Sie Gelder aus der Stiftung bei folgenden Institutionen:



pro familia | Ortsverband Gießen
Liebigstraße 9 | 35390 Gießen | Tel.: 0641/771 22
www.profamilia.de



Caritas | Beratung und Soziale Dienste Gießen
Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen | Tel. 0641/7948-1 19
www.caritas-giessen.de



Donum Vitae
Ludwigstraße 37 | 35390 Gießen | Tel. 0641/972 7689
www.donumvitae-giessen.de



Diakonisches Werk Gießen
Gartenstraße 11 | 35390 Gießen
Tel. 0641/932 28-0 | www.diakonie-giessen.de
Außenstellen Grünberg
Bahnhofstraße 37 | 35305 Grünberg
Tel. 06401/61 53

Gewalt in der Familie

Dieses Problem zieht sich durch alle Gesellschaftsschichten. Die Leidtragenden allerdings sind oft finanziellen Abhängigkeiten ausgesetzt, und verfügen deshalb häufig nicht über eigene Mittel. Die im Folgenden genannten Beratungsstellen bieten kostenlos und unkompliziert Hilfe und Beistand an.



In Fällen schwerer körperlicher Gewalt wenden Sie sich zuerst an die
▶ **Polizei, Notruf 110**

Beratung und Notunterkünfte bietet das



Autonomes Frauenhaus Gießen e.V. | Frauenhausberatungsstelle und Notruf u. Beratung für vergewaltigte u. belästigte Frauen, Lesben u. Mädchen
Liebigstraße 13 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 33 43
Beratungszeiten: Mo 9.00–12.00, Do 14.00–17.00, Fr 9.00–12.00 Uhr
Außerhalb der Beratungszeiten: Tel. 06 41/8 39 13



Frauenhaus des SKF
Postfach 100830 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 80 69
Notruf 01 62/8 75 01 33 | www.skf-giessen.de



Aktino | Kontakt- u. Beratungsstelle Gießener Nordstadt
Sudetenlandstraße 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/9 31 24 69
www.aktion-verein.org



Deutscher Kinderschutzbund e.V.
Marburger Straße 24 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 80 69
www.kinderschutzbund-giessen.de



Wildwasser Gießen e.V.
Liebigstrasse 13 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 65 45
www.wildwasser-giessen.de

Erziehungs- und Familienberatung

Kostenlose Beratung zu Schwierigkeiten bei der Erziehung der Kinder und anderen familiären Problemen (Trennung, Geschwisterstreit, Aufmerksamkeitsdefizit, veränderte Lebensumstände etc.) erhält man bei



Ärztlich-Psychologische Beratungsstelle
Hein-Heckroth-Straße 28a | 35394 Gießen | Tel. 06 41/40 00-7 40
www.erziehungsberatung-giessen.de



AKTION – Junge Menschen in Not e.V. | Ambulante Erziehungshilfe
Schanzenstraße 18 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 10 20 & 7 10 29 |
www.aktion-verein.org



Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Marburger Straße 24 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 80 69
www.kinderschutzbund-giessen.de



Beratungszentrum Laubach/Grünberg | Verein für Psychosoziale
Forschung u. Therapie e.V., Familien-, Erziehungs-, Jugend-, Drogen-
und Suchtberatung | www.bz-laubach-gruenberg.de

Beratungszentrum Laubach

Stiftstraße 2 | 35321 Laubach
Tel. 0 64 05/95 03 05

Beratungszentrum Grünberg

Neustadt 58 | 35305 Grünberg
Tel. 0 64 01/90 23 36

Kinderbetreuung

Beratung über die verschiedenen Möglichkeiten der Kinderbetreuung, deren Finanzierung, sowie Vermittlung geeigneter Plätze bieten



Eltern helfen Eltern Gießen e.V..

Steinstraße 70 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/33 33-0
www.ehe-giessen.de



Kreisjugendamt Gießen

Rivers Platz 1–9 | 35394 Gießen
Tel. 06 41/93 90–90 00

Außenstellen

Unterstadt 14 | 35423 Lich
Tel. 0 64 04/66 21-0

Londorfer Str. 34 | 35305 Grünberg
Tel.: 0 64 01/91 53-0



Jugendamt Gießen

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen
Tel. 06 41/3 06-13 77

Sonstige Angebote für Kinder und Jugendliche:



AGGAS Trouble-Line | Arbeitsgemeinschaft gegen Gewalt an Schulen
Ludwigstraße 47a | 35390 Gießen | Tel. 08 00/11 02 22



Jugendschutz Gießen | Beauftragter: Egon Wielsch | Tel. 06 41/3 06 24 98
Ostanlage 25a | 35390 Gießen | www.jugendschutz-giessen.de



Jokus

Ostanlage 25a | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 06 20 36
Öffnungszeiten: Mo–Do 14.30–22.00 Uhr, Fr 14.30–19.00 Uhr
www.jokus-giessen.de



Kreisjugendring Gießen e.V.

Nordanlage 45 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 19 60
www.kjr-giessen.de

GESUNDHEIT

In einem medizinischen Notfall hat jeder Mensch in Deutschland das Recht auf ärztliche Behandlung, auch ohne Krankenversicherung. Allerdings werden in diesem Fall die Behandlungskosten dem Patienten in Rechnung gestellt, und das kann sehr teuer werden. Sie sollten also darauf achten, einen gültigen Krankenversicherungsschutz zu haben.

Gesetzliche Krankenkassen

Auch nach Einführung des Gesundheitsfonds lohnt es sich, sich genau zu informieren, welche Krankenkasse das für Sie interessanteste Angebot bereithält. Ab 2009 gelten zwar für die gesetzlichen Krankenkassen einheitliche Beitragssätze. Reichen die Beiträge, die eine Krankenkasse erhält, jedoch nicht zur Deckung der Kosten, kann sie einen Zusatzbeitrag direkt von den Versicherten erheben. Ebenso kann sie Beiträge ausschütten, wenn die Kosten niedriger liegen als der Betrag, den sie aus dem Gesundheitsfonds erhält. Dafür haben die Kassen verschiedene Bonussysteme, zum Beispiel Beitragsrückerstattung, Gesundheitskurse, Familienleistungen, etc. entwickelt.

TIPP: Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse, welche Bonussysteme sie bereit hält, und wie Sie daran teilnehmen können.

Die Kassen werden sich weiterhin in ihrem Angebot unterscheiden. 95% der Leistungen der gesetzlichen Krankenkassen sind vom Gesetzgeber vorgeschrieben, darüberhinaus bieten sie unterschiedliche freiwillige Leistungen an. Erkundigen Sie sich also, welche Kasse auf Ihre Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Gesetzlich Krankenversicherte müssen für medizinische Leistungen Zuzahlungen aufbringen, zum Beispiel die vierteljährliche Praxisgebühr, Rezeptgebühren, tägliche

Zuzahlung bei stationärem Krankenhausaufenthalt, etc. Diese sind auf 2% (bei chronisch Kranken auf 1%) des Jahres-Bruttoeinkommens begrenzt. Hat ein Versicherter die für ihn geltende Zuzahlungsgrenze vor Jahresablauf erreicht, erhält er (bei Abgabe der Belege) von der Krankenkasse einen Zuzahlungsbefreiungsausweis, der ihn für den Rest des Kalenderjahres von den gesetzlich festgelegten Zuzahlungen befreit.

TIPP: Heben Sie alle Belege auf! Wenn Sie Ihre Zuzahlungsgrenze überschritten haben, können Sie das zu viel gezahlte Geld von der Krankenkasse zurückerstattet bekommen. Auch Kosten, die sich für gesetzlich Krankenversicherte aus auf Privat-rezept ärztlich verordneten Therapien (Arzneimittel, Massagen, etc.) ergeben, sind in der Regel steuerlich als Mehrbelastung absetzbar.

Auskunft darüber, welche Krankheiten als chronische Krankheiten eingestuft werden, erteilen die Krankenkassen, die Unabhängige Patientenberatung Deutschland bzw. der Sozialverband der VdK.

WICHTIG: Chronische Krankheiten müssen durch regelmäßige ärztliche Untersuchungen den Krankenkassen gegenüber dokumentiert werden.

Private Versicherungen / Zusatzversicherungen

Durch den Abschluss von privaten Zusatzversicherungen können auch Mitglieder gesetzlicher Versicherungen ihren Versicherungsschutz ergänzen. Lohnend ist dies zum Beispiel im Falle von Brillen- oder Zahnzusatzversicherungen. Hier wurden in der Vergangenheit die Kosten in großem Umfang auf die Patienten abgewälzt.

Private Krankenversicherungen (PKV) erstatten zum Teil auch diese Leistungen ohne den Abschluss von Zusatzversicherungen. Auskunft hierüber erteilt die jeweilige Krankenversicherung.

Kuren

Leistungen, die der Aufrechterhaltung bzw. Wiederherstellung der Arbeitskraft (Rehabilitationsmaßnahmen) dienen, werden von der Deutschen Rentenversicherung getragen. Ausgenommen sind hier Kuren (z. B. Mutter-Kind-Kuren, mehr dazu siehe Kapitel Familie), die von den Krankenkassen bezahlt werden. Die Anträge stellen Sie zusammen mit ihrem behandelnden Arzt.

Allgemeine Beratungsstellen zu Patientenrecht und Sozialrecht

Diese Einrichtungen informieren Sie unverbindlich und ausführlich über Ihre Rechte und Möglichkeiten als Patient. Sie informieren auch über Behandlungs- und Therapieformen und helfen bei Anträgen:



Sozialverband VdK Hessen-Thüringen e.V.

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/79 90 03-0
www.vdk.de



Unabhängige Patientenberatung Deutschland e.V. (UPD)

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 01 33 45
www.unabhaengige-patientenberatung.de

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen sind freiwillige Zusammenschlüsse von Menschen, deren Aktivitäten sich auf die gemeinsame Bewältigung von Krankheiten, psychischen oder sozialen Problemen richten, von denen sie entweder selber oder als Angehörige betroffen sind. Die Teilnahme ist in der Regel anonym und kostenlos. Informationen, zu welchen Themen es Selbsthilfegruppen in Gießen gibt, erhalten Sie hier:



Kontakt für Selbsthilfegruppen

Friedrichstraße 33 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/3 01 99 4 56 12
www.uniklinikum-giessen.de/selbsthilfe

Allgemeine Informationen zum Thema Selbsthilfegruppen finden Sie unter

▶ www.nakos.de

Frauen

Nicht nur Schwangerschaft und Geburt sind typische Frauenthemen, es gibt viele Krankheiten und Beschwerden die ausschließlich Frauen betreffen. Frauen und Männer haben unterschiedliche gesundheitliche Probleme, zeigen ein unterschiedliches Körper- und Krankheitsbewusstsein und haben deshalb auch unterschiedliche Anforderungen an das Gesundheitssystem. Informationen dazu finden Sie unter

▶ www.dgk.de

Kinder

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, ist Ihr Kind in der Regel kostenlos mitversichert. Zudem sind sie von den Zuzahlungen befreit, erhalten Medikamente kostenlos und müssen auch keine Praxisgebühr bezahlen.

Sollten Sie und Ihr Kind nicht krankenversichert sein, und Ihr Kind benötigt ärztliche Hilfe, wenden Sie sich an das Jugendamt oder eine der im Kapitel „Familie“

aufgeführten Hilfsangebote wie Kinderschutzbund, Diakonie oder Caritas. Es gibt Möglichkeiten über verschiedene Fonds zumindest kurzfristige Behandlungen finanziert zu bekommen.

WICHTIG: Wenn Sie sich unsicher sind, ob Ihr Kind krank ist, konsultieren Sie bitte immer einen Arzt. Ebenso bei Verhaltensauffälligkeiten oder seelischen Störungen. Eine interessante und hilfreiche Seite im Internet mit vielen wichtigen Informationen zu diesem Thema ist www.kindergesundheit-info.de

Migranten und Flüchtlinge

Für Migranten und Flüchtlinge gibt es in Gießen diverse spezielle Angebote im Bereich Gesundheit. Mehr dazu entnehmen Sie bitte dem Kapitel „Migration“.

Sucht und Abhängigkeit

Es gibt in Stadt und Landkreis Gießen Selbsthilfegruppen zu verschiedenen Suchterkrankungen und Abhängigkeiten. Nähere Informationen und Kontakt erhalten Sie über die Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen Gießen (s. S. 73).



Suchthilfezentrum Gießen | Arbeitsgem. Rauschmittelprobleme e.V.
Schanzenstraße 16 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 01 7 80 28
www.shz-giessen.de



Diakonisches Werk | Suchthilfe, Beratung und ambulante Behandlung
Gartenstraße 11 | 35390 Gießen
Tel. 06 41/9 32 28-29



Beratungszentrum Laubach/Grünberg | Verein für Psychosoziale
Forschung u. Therapie e.V., Familien-, Erziehungs-, Jugend-, Drogen-
und Suchtberatung | www.bz-laubach-gruenberg.de

Beratungszentrum Laubach
Stiftstraße 2 | 35321 Laubach
Tel. 0 64 05/95 03 05

Beratungszentrum Grünberg
Neustadt 58 | 35305 Grünberg
Tel. 0 64 01/9 02 36

Psychische Störungen

Folgende Angebote richten sich an Menschen, die sich in einer akuten Krisensituation befinden oder psychisch erkrankt sind. Sie beraten und helfen auch bei Problemen in Partnerschaft und Familie, die durch die psychischen Störungen entstanden sind.

Die Angebote richten sich auch an Jugendliche und Kinder mit einer psychischen Erkrankung oder drohenden seelischen Behinderung.



Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen (KPP)

Licher Straße 106 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/4 03-0
www.kpp-giessen.de



Klinik für Psychosomatik und Psychotherapie

Friedrichstraße 33 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/99-4 56 01
www.uniklinikum-giessen.de/psychosomatik-klinik

Sonderernährung, kostenaufwendige Diäten

Bei bestimmten Erkrankungen ist es wichtig eine besondere Diät einzuhalten. Das kann sehr teuer werden. Bei Bedarf kann man deswegen bei der GIAG oder dem Sozialamt einen Sonderzuschlag für die Ernährung beantragen. Das gilt auch für erwerbstätige Hilfebedürftige, die aus medizinischen Gründen eine kostenaufwendige Kost brauchen. Informationen und Anträge erhalten Sie bei:



Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen (GIAG)

Stadt Gießen | Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/4 80 16-0
Landkreis Gießen | An der Automeile 1+3 | 35394 Gießen
www.arbeitsagentur.de



Landkreis Gießen | Sozialamt

An der Automeile 1 | 35394 Gießen
Tel. 06 41/93 90 97 42

Darüberhinaus bieten wiederum die Unabhängige Patientenberatung und der Sozialverband DVK Beratungen an.

Behinderung

Nach dem Gesetz sind Menschen dann behindert, wenn ihre körperliche Funktion, geistige Fähigkeit oder seelische Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit länger als sechs Monate von dem für das Lebensalter typischen Zustand abweichen und daher ihre Teilhabe am Leben in der Gesellschaft beeinträchtigt ist. Sie sind von Behinderung bedroht, wenn die Beeinträchtigung zu erwarten ist.

Um als Mensch mit Behinderung anerkannt zu werden und einen entsprechenden Ausweis zu erhalten, ist ein Antrag beim zuständigen Versorgungsamt erforderlich (§ 69 SGB IX).

Die Auswirkungen auf die Teilhabe am Leben in der Gesellschaft werden als Grad der Behinderung (GdB) – nach Zehnergraden (20–100) abgestuft – festgestellt.

Um diesen Behinderungsgrad festzustellen, wird ein ärztliches Gutachten erstellt. Bei der Bewertung richtet sich der ärztliche Gutachter nach festgelegten Richtlinien. Unerlässlich und vorgeschrieben sind bei einer Behinderung regelmäßige ärztliche Kontrollen.

Je nach Grad der Behinderung und jeweiligem Merkzeichen können verschiedene Vergünstigungen gewährt werden:

- ▶ Eintrag eines erhöhten Steuerfreibetrags
- ▶ erhöhter Kündigungsschutz
- ▶ erhöhte Urlaubsregelung
- ▶ verminderter Fahrpreis bei Benutzung öffentlicher Verkehrsmittel
- ▶ verminderte Eintrittspreise beim Besuch öffentlicher Einrichtungen

Anträge auf Feststellung des Behinderungsgrades erhalten Sie vom



Hessisches Amt für Versorgung und Soziales Gießen

Südanlage 14a | 35390 Gießen

Tel. 0641/79360



Behindertenbeauftragter des Landkreises Gießen

Herr Greilich (Zimmer 3.013) | Tel. 0641/93909431

An der Automeile 3 | 35394 Gießen | www.lkgi.de

Das Büro ist barrierefrei erreichbar.



Behindertenbeauftragter der Stadt Gießen

Frau Becker | Tel. 0641/306-1828

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen | www.giessen.de

Das Büro ist barrierefrei erreichbar.

Vielfältige Hilfen und Beratungen für Menschen mit körperlichen und geistigen Behinderungen bieten folgende Vereine in Stadt und Landkreis Gießen an:



Gießener Arbeitskreis für Behinderte

Frau Naß | Tel. 06408/1447
Am Boxacker 9 | 35418 Buseck



Lebenshilfe Gießen | Lebenshilfe für Menschen mit Behinderung

Grüninger Weg 29 | 35415 Pohlheim-Garbenteich
Tel. 06404/804200 | www.lebenshilfe-giessen.de



Förderverein für seelische Gesundheit e.V. | Integrationsfachdienst

Ludwigstraße 14 | 35390 Gießen | Tel. 0641/97576-20
www.fsg-giessen.de



Beratungszentrum Laubach/Grünberg | Verein für Psychosoziale

Forschung u. Therapie e.V., Familien-, Erziehungs-, Jugend-, Drogen- und Suchtberatung | www.bz-laubach-gruenberg.de

Beratungszentrum Laubach

Stiftstraße 2 | 35321 Laubach
Tel. 06405/950305

Beratungszentrum Grünberg

Neustadt 58 | 35305 Grünberg
Tel. 06401/90236

Für Studierende mit Behinderung gibt es beim AStA der jeweiligen Hochschule eigens eingerichtete Behindertenreferate. Bitte informiert Euch bei Eurer Hochschule über die aktuellen Beratungsangebote (*Adressen s. Kapitel Arbeitssuche*).

! MIGRATION / INTERKULTURELLE BERATUNG

In Hessen hat jede vierte Person, in der Altersgruppe unter 35 Jahren sogar jede 3. Person, einen Migrationshintergrund. Dazu zählen neben den zugewanderten und in Deutschland geborenen Ausländern auch Spätaussiedler und Eingebürgerte sowie deren in Deutschland geborene Kinder. Um sich besser in der neuen Umgebung einzuleben, bietet es sich an, folgende Angebote für Stadt und Landkreis Gießen zu nutzen.



(Alexander Emmerich)

Allgemeine Beratungen für Migranten und Flüchtlinge

Ein großes Themenspektrum decken die Beratungsdienste der Diakonie und Caritas in ihrer Arbeit ab. Dazu gehören zum Beispiel Arbeitsaufnahme, Wohnungssuche, Ausbildung/Schule, Leistungsbezug, Aufenthaltsstatus, Familie, Erziehung sowie Gesundheit:



Diakonisches Werk | Migrationsberatung und Jugendmigration
Gartenstraße 11 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/9 32 28-0
www.diakonie-giessen.de



Caritas | Migrationsdienst
Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/7948-1 19
www.caritas-giessen.de

Möglichst bald Deutsch lernen

Es ist schwierig, sich an einem neuen, noch fremden Ort zurechtzufinden, wenn man noch dazu die Sprache nicht versteht. Je besser Sie also Deutsch lernen, desto einfacher finden Sie sich in Ihrer neuen Umgebung zurecht. Für Migranten und Spätaussiedler gibt es deswegen gezielte Sprachkurse, die die Integration in die neue Heimat erleichtern. Diese Kurse sollen ihnen den Alltag erleichtern.



Lernkiste e.V. | Deutsch- und Integrationskurse
Marktstraße 7 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 80 44
www.lernkiste.net



Volkshochschule der Universitätsstadt Gießen
Fröbelstraße 65 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/3 06-14 69
www.vhs-giessen.de



Volkshochschule des Landkreis Gießen
Kreuzweg 33 | 35423 Lich | Tel. 06 404/91 63-15
www.vhs-kreis-giessen.de

Die Kosten für die Kurse werden in vielen Fällen vom Bundesministerium für Migration und Flüchtlinge übernommen. Informationen und Hilfe bei der Antragsstellung erhalten Sie bei oben genannten Einrichtungen.

TIPP: Die Lernkiste bietet auch Hilfe und Unterstützung bei Behördengängen und Formularen an.

Interkulturelle Angebote

Begegnungsmöglichkeiten und Austausch zwischen den Kulturen werden besonders von den im Folgenden genannten Projekten gefördert. Dazu gehören Gesprächskreise und Cafés, wie auch Vorträge und Seminare zu Themen des Zusammenlebens verschiedener Kulturen:



Aktino | Interkulturelles Frauencafé

Sudetenlandstraße 1 | 35390 Gießen | Tel. 0641/9312469

Treffen: Mi 9.30–12.00 Uhr | www.aktion-verein.org



Eltern helfen Eltern Gießen e.V. | Treffen von Eltern binationaler Kinder

Steinstraße 70 | 35390 Gießen | Tel. 0641/3333-0 (Anmeldung erbeten!)

Treffen: jeder 2. Sa im Monat 15.00–17.00 Uhr | www.ehe-giessen.de



ZIBB | Zentrum für Interkulturelle Bildung und Begegnung

Hannah-Arend-Straße 6–10 | 35394 Gießen | Tel. 0641/491633

www.zibb-giessen.de



Frauenkulturzentrum

Steinstraße 75 | 35390 Gießen | Tel. 0641/13071

www.frauenkulturzentrum-giessen.de

Gesundheitsprojekte

„Mit Migranten für Migranten – Interkulturelle Gesundheitslotsen in Hessen (MiMi)“

Ziel des Projektes ist es, mehrsprachige und kultursensible Gesundheitsförderung und Prävention für Migrantinnen und Migranten, die im Bundesland Hessen leben, anzubieten. Dazu werden engagierte Migrantinnen und Migranten als interkulturelle Gesundheitslotsen gewonnen und geschult, die dann ihre Landsleute in der jeweiligen Muttersprache über das deutsche Gesundheitssystem und zu Themen der Gesundheitsförderung und Prävention informieren.

Mit Unterstützung der ausgebildeten Gesundheitslotsen und der Akteure des Gesundheitswesens nehmen die Migrantinnen und Migranten ihre Gesundheit selbst in die Hand!



Stadtverwaltung Gießen | Integrationsbeauftragte Frau Sholeh Sharifi
Berliner Platz 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 06-1047 oder -1048
www.hsm.hessen.de

Die **Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung** bietet Aufklärung, Prävention und Ausbildung im Gesundheitswesen an. Ziel ist ein verbessertes Verständnis des deutschen Medizinsystems und Zusammenarbeit zwischen den Kulturen.



Türkisch-Deutsche Gesundheitsstiftung e.V.
Herr Ömer Aydin, Frau Sabine Gerbich | Tel. 06 41 / 96 61 16-0
Friedrichstraße 13 | 35392 Gießen | www.tdg-stiftung.de

Die medizinische Versorgung vieler in Deutschland lebender Flüchtlinge ist häufig nicht oder nur unzureichend geregelt. Besonders Menschen ohne gültigen Aufenthaltsstatus werden de facto von der medizinischen Versorgung ausgeschlossen. Aus diesem Grund haben sich in vielen deutschen Städten sogenannte **Medinetze** gebildet. Sie dienen als Anlaufstelle und Telefonberatung für Menschen ohne Papiere, die medizinische Hilfe benötigen, und gewährleisten Vertraulichkeit und Schweigepflicht.



Medinetz Gießen | Studierendengruppe des IPPNW c/o ev. Flüchtlingshilfe
Lonystraße 13 | 35390 Gießen | Tel. 01 77 / 6 26 09 71
Sprechstunde: Mo 10.00–12.00 Uhr | www.medinetz-giessen.de

| RECHTSFRAGEN

Wer sich keine teure Rechtsschutzversicherung leisten kann, steht deshalb nicht rechtlos da. Es gibt einige Möglichkeiten, günstig zu seinem Recht zu kommen. Ganz ohne Kosten geht es allerdings nicht. Entweder man ist Mitglied in einem der weiter unten genannten Vereine, die alle faire Preise haben, oder man beantragt beim Amtsgericht Gießen Beratungshilfe nach dem Beratungshilfegesetz (BerHG). Dort wird Ihr Einkommen geprüft, und bei Feststellung der Bedürftigkeit ein Berechtigungsschein ausgestellt. Damit kann ein niedergelassener Rechtsanwalt beauftragt werden. Dieser ist damit grundsätzlich dazu verpflichtet, Sie zu beraten. Trotz des Berechtigungsscheins müssen Sie noch eine einmalige Gebühr von 10 Euro beim

Anwalt zuzahlen. Man muss nicht die deutsche Staatsangehörigkeit besitzen, um Beratungshilfe gewährt zu bekommen. Oft erhält man beim Amtsgericht schon Auskünfte und Hinweise auf spezielle Beratungsstellen, die in Anspruch genommen werden können.

WICHTIG: Stellen Sie den Antrag unbedingt vor der rechtsanwaltlichen Beratung! Sonst bleiben Sie eventuell auf den Kosten sitzen.



(Miriam Rieger)

Folgende Unterlagen müssen Sie bei Antragsstellung (vollständig und aktuell) vorlegen

- ▶ Unterlagen, aus denen sich die Angelegenheit, für die Beratungshilfe beantragt wird, ergibt (Schriftwechsel, etc.)
- ▶ Belege über laufendes Einkommen (Lohnabrechnungen, Renten- oder sonstige Bescheide)
- ▶ Zahlungsbelege/Kontoauszüge zu laufenden Ausgaben (Miete, Nebenkosten, Strom, Versicherungen, etc.)
- ▶ Unterlagen, aus denen sich der Wert vorhandener Vermögenswerte ergibt (Sparbuch, Lebensversicherung, etc.)
- ▶ Personalausweis oder Reisepass

Beratungshilfe gibt es für die Beratung eines Mandanten und für die Vertretung des Mandanten. In Strafsachen allerdings wird lediglich Beratung gewährt, nicht aber Vertretung.

Beratungshilfe ist ausgeschlossen, wenn unter anderem

- ▶ eine Rechtsschutzversicherung eintritt
- ▶ ein gerichtliches Verfahren in dieser Sache anhängig ist
- ▶ eine Hilfestellung direkt durch das Gericht erfolgen kann
- ▶ bestimmte Rechtsgebiete betroffen sind (z. B. Steuerrecht)
- ▶ im Einzelfall eine günstigere Art der Hilfe angeboten wird (z. B. Schuldnerberatung, Mieterverein)

Die Beratungshilfe deckt nicht die Anwalts- und Gerichtskosten für ein Gerichtsverfahren ab. Hier kommt gegebenenfalls Prozesskostenhilfe in Frage.

► Information & Antrag



Amtsgericht Gießen

Gutfleischstraße 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 9 34-0
www.ag-giessen.justiz.hessen.de

Wenn Sie einen Prozess führen müssen oder selbst verklagt werden, jedoch nur über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie Prozesskostenhilfe in Anspruch nehmen. Prozesskostenhilfe bedeutet, dass Sie keine Anwalts- und Gerichtskosten zahlen müssen, bzw. nur teilweise und in festgelegten Raten.

Prozesskostenhilfe wird gewährt, wenn

- die außergerichtliche Klärung eines Streites nicht möglich war und eine Prozessführung „hinreichend Aussicht auf Erfolg“ hat und
- Sie die Kosten einer Prozessführung nicht aus eigenen Mitteln oder nur zum Teil oder nur in Raten aufbringen können.

Ob und in welcher Höhe Sie Prozesskostenhilfe erhalten können, hängt von Ihrem Einkommen ab. Für die Prozesskostenhilfe gelten dieselben Einkommensgrenzen wie bei der Beratungshilfe. Wenn Ihr einzusetzendes Einkommen über der Einkommensgrenze liegt, müssen Sie einen Eigenanteil leisten. Dieser Eigenanteil ist wiederum einkommensabhängig und kann in monatlichen Raten gezahlt werden. Insgesamt müssen Sie höchstens 48 Monatsraten zahlen, unabhängig davon, wie viele gerichtliche Instanzen im gesamten Rechtstreit durchlaufen werden.

Strafverfahren

In Strafverfahren wird dem Beschuldigten bzw. Angeklagten keine Prozesskostenhilfe gewährt. Hier greift in den Fällen notwendiger Verteidigung die Pflichtverteidigung. Dagegen kann Opfern von Straftaten, die zur Nebenklage berechtigt sind, hierfür Prozesskostenhilfe gewährt werden.

ACHTUNG: Sollten Sie den Prozess verlieren, müssen Sie in der Regel für die Kosten der gegnerischen Partei aufkommen, auch wenn Ihnen Prozesskostenhilfe bewilligt wurde. Zahlungsmodalitäten gleich im Anschluss des Prozesses vereinbaren.

Das Diakonische Werk in Gießen bietet im Rahmen der Straffälligenhilfe Unterstützung und Beratung für sowohl bereits inhaftierte, als auch für von Inhaftierung bedrohte Personen an. Außerdem ist sie deren Angehörigen beim Umgang mit Justizbehörden behilflich und berät bei der Sicherung des Lebensunterhalts.



Diakonisches Werk

Gartenstraße 11 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 93 22-8 14
www.diakonie-giessen.de

TIPP: Die Broschüre des Bundesjustizministeriums „**Guter Rat ist nicht teuer**“, derzeit nur im Internet abrufbar unter www.bmj.bund.de (unter der Rubrik Service > Ratgeber)

► Information & Antrag

Beim zuständigen Gericht, bei dem auch der Prozess stattfinden wird. Weitere Informationen zur Prozesskostenhilfe erhalten Sie auch im Rahmen der Beratungshilfe.

Folgende Vereine und Institutionen bieten ihren Mitgliedern kostenlose Rechtsberatung und Rechtsschutz in den verschiedenen Bereichen.

Der DGB bietet allen Gewerkschaftsmitgliedern rechtlichen Beistand gegen den Arbeitgeber und vor Arbeits- und Sozialgerichten an. Erste Anlaufadresse ist die örtliche Gewerkschaft. Der Rechtsschutz ist kostenlos, auch wenn es zum Rechtsstreit kommt.



DGB Deutscher Gewerkschaftsbund | Rechtsschutz Büro Gießen

Walltorstraße 17 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 93 27 90
www.dgb-rechtsschutz.de

Mitglieder des Mieterbundes sind automatisch Mitglied in einer Mietrechtsschutzversicherung. Die meisten Probleme mit Vermietern können mit Hilfe des Vereins jedoch auch schon ohne die Gerichte gelöst werden.

Empfänger/innen von Arbeitslosengeld II und Sozialhilfe und BAföG-Empfänger/innen erhalten Beitragsermäßigung. Fragen Sie danach:



Mietverein Gießen

Bleichstraße 28 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 7 12 35
www.mieterverein-giessen.de

Mitglieder des Sozialverbands DVK werden durch die hauptamtlichen Sozialjuristinnen und -juristen in den Bezirksgeschäftsstellen in sozialrechtlichen Fällen vor allen

deutschen Behörden, Verwaltungen und Gerichten vertreten. Dies beinhaltet sowohl schwierige Antragstellungen, als auch Widersprüche, Klagen und Berufungen. Dazu gehören folgende Rechtsbereiche:

- ▶ Behindertenrecht
- ▶ Rentenrecht
- ▶ Berufsgenossenschaft
- ▶ Sozialhilfe
- ▶ Pflegeversicherung
- ▶ Krankenversicherung



Sozialverband VDK Hessen-Thüringen e.V.

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 0641 / 9 69 68 99
www.vdk.de

Bei der **Unabhängigen Patientenberatung** finden Sie Ansprechpartner sowohl in Gesundheitsfragen, als auch zivil- und sozialrechtlichen sowie psychosozialen Fragen:



Unabhängige Patientenberatung Deutschland e.V. (UPD)

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 0641 / 3 01 33 45
www.unabhaengige-patientenberatung.de

Der Verein **Eltern helfen Eltern e.V.** bietet auch Nichtmitgliedern gegen eine Spende Beratungen im Bereich des Familienrechts an. Dazu gehören Mediation nach einer Trennung, und die Beratung Alleinerziehender. Hier erhalten Alleinerziehende individuelle Beratung bezüglich ihrer typischen Probleme wie Trennungsfolgen, Sorgerecht, Unterhalt, Umgangsrecht, finanzielle staatliche Unterstützungen, Kinderbetreuung, Umgang mit dem Kindsvater/-mutter u. a.



Eltern helfen Eltern Gießen e.V.

Steinstraße 70 | 35390 Gießen | Tel. 0641 / 33 33-0
www.ehe-giessen.de

Haben Eltern Fragen zur Feststellung der Vaterschaft oder zur Geltendmachung von Unterhalt, können sie sich selbst an das Jugendamt wenden. Dort werden sie informiert und bei der Berechnung des Unterhalts für ihr Kind beraten und unterstützt.

Darüber hinaus hilft das Jugendamt bei der Erarbeitung einer gütlichen Einigung über den Kindesunterhalt, aber auch bei der gerichtlichen Geltendmachung und der späteren Durchsetzung von Unterhaltsansprüchen. Auch wenn es im Vorfeld um eine Beurkundung der Vaterschaftsankennung oder eine gerichtliche Feststellung der Vaterschaft geht, beraten und unterstützen die Mitarbeiter/innen im Jugendamt. Auf Antrag kann der Elternteil, bei dem das Kind lebt oder der die alleinige elterliche Sorge innehat, beim Jugendamt auch eine Beistandschaft für das Kind einrichten. Der Beistand kann dann das Kind etwa gegenüber dem unterhaltspflichtigen Elternteil und vor Gericht vertreten. Durch die Beistandschaft wird die elterliche Sorge nicht eingeschränkt. Die Beratung und Unterstützung im Jugendamt, auch in Form der Beistandschaft, ist kostenlos.



Jugendamt Gießen

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 06-13 77

Kreisjugendamt des Landkreis Gießen

Rivers Platz 1–9 | 35394 Gießen | Tel. 06 41 / 93 90-90 00

Der **Weißer Ring** kann Opfern einer Straftat auf vielfältige Weise helfen: von der persönlichen Betreuung nach der Straftat über Hilfestellungen im Umgang mit den Behörden, Erholungsprogramme, einem Beratungsscheck für die kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt, Rechtsschutz, einem Beratungsscheck für eine kostenlose psychotraumatologische Erstberatung bei Belastungen in Folge einer Straftat, Begleitung zu Gerichtsterminen sowie der Vermittlung von Hilfen anderer Organisationen. Der Weiße Ring in Gießen hat kein festes Büro. Bitte vereinbaren Sie einen Termin für ein persönliches Gespräch.



Weißer Ring Gießen e.V.

Frau Karin Skib | Hohensteinring 9 | 35396 Gießen

Tel. 06 41 / 5 59 29 90 | www.weisser-ring.de

Eine andere Beratungsstelle für Opfer einer Straftat ist die **„Gießener Hilfe“**. Sie bietet neben psychologischer Betreuung und Begleitung zu Anwälten und Gerichten, auch die Vermittlung eines Täter-Opfer-Ausgleichs.



Gießener Hilfe

Ostanlage 21 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 97 22 50

www.giessener-hilfe.de

I RENTE

Zur Zeit bekommt man in der Regel die Altersrente der Deutschen Rentenversicherung mit Vollendung des 65. Lebensjahres. Für private Altersrenten gelten die jeweiligen Bestimmungen der abgeschlossenen privaten Rentenversicherung. Es gibt auch Ausnahmen, in denen man bereits früher Voll- oder

Teilrente beziehen kann, zum Beispiel Erwerbsunfähigkeitsrente oder Waisenrente. Auch diese werden bei der Deutschen Rentenversicherung beantragt.



In der gesetzlichen Rentenversicherung (GRV) ist der Anspruch auf die Regelaltersrente dann gegeben, wenn der Rentenversicherte das 65. Lebensjahr (siehe Eintrittsalter) vollendet und die allgemeine Wartezeit von 5 Jahren erfüllt hat (§ 35 SGB VI).

Die rentenrechtliche Zeit (§ 54 SGB VI) stellt in der deutschen Rentenversicherung eine sich auf die Höhe der Rente auswirkende Zeit im Versicherungsleben einer Person dar. Es gibt verschiedene rentenrechtliche Zeiten, aus deren Summe die Höhe der zu zahlenden Rente resultiert.

Bei der Berechnung zählen ebenfalls Zeiten der Kindererziehung (erste 3 Lebensjahre des Kindes) und/oder Zeiten der Pflege einer Person. Diese Zeiten sind besonders für Frauen relevant.

Informationen, Formulare, Rentenrechner, etc. erhält man direkt bei:



Deutsche Rentenversicherung

Südanlage 21 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 97 29 0

www.deutsche-rentenversicherung.de

Weitere Beratung und Unterstützung bietet das:



Versicherungsamt | Beratungsstelle für Rentenangelegenheiten

Ostanlage 43 (Gebäude G) | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 93 90-4 37

www.lkgi.de

Ansonsten kann man sich von folgenden unabhängigen Organisationen beraten lassen:



Sozialverband VDK Hessen-Thüringen e.V.

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 79 90 03-0
www.vdk.de



Unabhängige Patientenberatung Deutschland e.V. (UPD)

Liebigstraße 15 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 01 33 45
www.unabhaengige-patientenberatung.de

Weiterführende Links

- ▶ www.rententips.de
- ▶ www.rente.com
- ▶ www.altersvorsorge-rentenfonds.de
- ▶ www.ihre-vorsorge.de

| SCHULDEN

Schulden machen wohl die meisten Menschen irgendwann in ihrem Leben und in der Regel werden diese auch zurückgezahlt. Entstehen aber Situationen wie Arbeitslosigkeit, Trennung, Scheidung oder man lebt über seine wirtschaftlichen Verhältnisse, kann dies schnell zu einer Überschuldung führen. Das bedeutet, man ist nicht mehr in der Lage seinen finanziellen Verbindlichkeiten nachzukommen.

Dies hat zum Teil schwerwiegende Konsequenzen und kann bis zu Wohnungsverlust, Stromsperre, Pfändung von persönlichem Eigentum und Einkommen führen. In dieser Situation sind die meisten Betroffenen überfordert und suchen nach Unterstützung.

Immer öfter geraten Frauen in eine Schuldenfalle. Nach einer Trennung und Scheidung befinden sie sich trotzdem in der Mithaftung von Krediten und stehen – oft allein mit Kindern – unter finanziellem Druck.

Auch bürgen viele Frauen für den Kredit, den ihr Ehemann, Lebensgefährte, Freund aufgenommen hat, ohne dass sie über eigenes Einkommen verfügen. Es handelt sich dabei nicht um eine Gefälligkeit, sondern im Ernstfall haftet die Frau für den gesamten Kredit.



In solchen und anderen Überschuldungssituationen helfen Schuldnerberatungsstellen die vielerorts vorhanden sind. Ihre Schulden werden durch die angebotene Beratung

zwar nicht „weggezaubert“, aber es bestehen folgende **Hilfemöglichkeiten**:

- ▶ Besprechung und Klärung der Schuldsituation
- ▶ Information und Unterstützung bei der Existenzsicherung (Strom, Miete, etc.)
- ▶ Information und Beratung bei Lohnpfändung, Kontopfändung, Eidesstattliche Versicherung u. a
- ▶ Klärung sozialrechtlicher Ansprüche
- ▶ Erstellung eines Haushaltplanes
- ▶ Regulierungsmöglichkeiten der Schulden

Was eine Schuldnerberatungsstelle nicht leistet

- ▶ keine Kreditvergabe und -vermittlung
- ▶ rechtsanwaltliche Hilfe kann nicht ersetzt werden
- ▶ Beratung ist kostenlos aber es wird die Bereitschaft zur Mitarbeit erwartet

In Gießen existieren folgende ausgewiesene Schuldnerberatungsstellen



Caritas Gießen e.V.

Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/7948-1 19
www.caritas-giessen.de

Um einen Termin für eine ausführliche Beratung an die ggf. eine Regulierung der Schulden anknüpft zu erhalten, melden sie sich bitte unter der oben genannten Telefonnummer. Die telefonischen Sprechstunden für dringende Fragen (Pfändung, Gerichtsvollzieher u. ä.) sind montags, mittwochs und freitags von 9.00 bis 11.00 Uhr.



Diakonisches Werk Gießen

Gartenstraße 11 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/93 22-0

Außenstelle Grünberg

Bahnhofstraße 37 | 35305 Grünberg | Tel. 06 401/61 53

Um einen Termin für eine ausführliche Beratung an die ggf. eine Regulierung der Schulden anknüpft zu erhalten, melden sie sich bitte unter der oben genannten Telefonnummer. Die offene Sprechstunde für dringende Fragen (Pfändung, Gerichtsvollzieher u. ä.) ist Mittwoch von 9.00 bis 11.00 Uhr.

Achtung bei gewerblichen Schuldnerberatungsangeboten!

Häufig werden in Zeitungsannoncen oder persönlichen Anschreiben Schuldenerregulierungsangebote unterbreitet die letztendlich, auch wenn die erste Beratung vielleicht umsonst ist, mit nicht unbeträchtlichen Kosten verbunden sind. Häufig besitzen diese Stellen noch nicht einmal die gesetzlichen Voraussetzungen diese Tätigkeit auszuüben. Vergewissern sie sich, dass es sich bei der Beratungsstelle um ein Angebot einer Wohlfahrtsorganisation (Arbeiterwohlfahrt, Caritas, Diakonisches Werk, Deutsches Rotes Kreuz u.a.) oder ein Angebot der kommunalen Behörde (Stadt, Kreis) handelt.

I WOHNEN

Ein großes schwedisches Möbelhaus hat Wohnen so schön in Zusammenhang mit Leben gebracht und darin steckt sicher viel Wahres. Die eigenen vier Wände sollten Schutz und Geborgenheit bieten. Damit Sie diesem Ideal ein bisschen näher kommen, hier unsere Tipps.

Wohngeld

Mieter und selbst nutzende Eigentümer von Eigenheimen und Eigentumswohnungen, die als einkommensschwach gelten, können Wohngeld als Hilfe zur Deckung angemessener Wohnkosten beantragen. Das bedeutet, dass sowohl Größe der Wohnung, die Höhe der Kosten und die Anzahl der Bewohner einem bestimmten Richtwert entsprechen müssen. Auskunft darüber erteilen Ihnen die zuständigen Ämter (*siehe unten*). Wenn Sie ALG II-Empfänger sind, können Sie kein zusätzliches Wohngeld beantragen, da in den Leistungen die Kosten für die Unterkunft bereits enthalten sind.

► Information & Antrag



Wohngeldstelle (Stadt Gießen)

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 3 06-18 29

Landkreis Gießen | Sozialamt Gießen

An der Automeile 1 | 35394 Gießen | Tel. 06 41 / 93 90 97 42

Erstausstattung der Wohnung

Mit „Erstausstattung“ kann nicht nur die komplette Neuausstattung der Wohnung gemeint sein, sondern auch die erstmalige Anschaffung notwendiger Einrichtungs-

gegenstände. Das bedeutet, dass Sie, wenn sich Ihre Lebenssituation verändert hat, für die fehlende notwendige Einrichtung Geld beantragen können. Gründe hierfür sind zum Beispiel die Geburt eines Kindes, Wohnungsbrand, nach einer Haftstrafe oder nach einem Umzug wegen häuslicher Gewalt in eine andere Wohnung. Dies gilt sowohl für BezieherInnen von Sozialgeldern als auch für einkommensschwache Personen.

► Information & Antrag



Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen (GIAG)

Stadt Gießen | Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 480 16-0
Landkreis Gießen | An der Automeile 1+3 | 35394 Gießen

Landkreis Gießen | Sozialamt Gießen

An der Automeile 1 | 35394 Gießen | Tel. 06 41 / 93 90 97 42

Renovierung

Renovierungskosten sind bereits im Regelsatz enthalten. Dieser Betrag, s. Kapitel „Wieviel Geld hab ich...“ (S. 54), ist dafür gedacht, dass Sie ihn ansparen, bis Renovierungen fällig werden. Sollten unvorhergesehene oder größere Renovierungen anfallen, kann Ihnen Ihr Fallmanager eine Vorauszahlung gewähren. Diese müssen Sie allerdings in den folgenden Monaten ratenweise zurückzahlen.

Welche Energiekosten werden übernommen?

Leistungen für Heizkosten werden in Höhe der tatsächlichen Aufwendungen erbracht, soweit diese angemessen sind. Dies gilt für alle Arten des Heizens, egal, ob Sie eine Zentralheizung nutzen oder ob Sie Ihren Brennstoff selbst kaufen.

Was passiert bei Energienachzahlungen?

Die Nebenkosten im Rahmen der Endabrechnung müssen übernommen werden, wenn Sie zum Zeitpunkt der Nachforderung leistungsberechtigt sind. Auch dann, wenn Sie eine Nachzahlung aus der Heizperiode bezahlen sollen, in der Sie noch kein Leistungsbezieher waren.

TIPP: Erhöhen Sie die Vorauszahlungen so, dass keine Nachzahlungen mehr anfallen. In der Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. können Sie sich zum Thema Nachzahlungen und Übernahme der Energiekosten beraten lassen.

Mietminderung

Wenn Ihre Wohnung nicht in ordnungsgemäßen Zustand ist oder Probleme auftreten, die Sie nicht verschuldet haben, muss entweder Ihr Vermieter für Abhilfe sorgen,

oder Sie können unter Umständen eine Mietminderung geltend machen. Dazu gehören zum Beispiel undichte Fenster, Baulärm, Schimmel oder Hellhörigkeit. Bevor Sie allerdings willkürlich Ihre Miete kürzen, lassen Sie sich besser beraten, entweder vom Mieterbund, einem Rechtsanwalt oder der Verbraucherschutzzentrale. Sie müssen alle Mängel durch Zeugen oder Bilder belegen.



Wohnungssuche

Wenn Sie eine Wohnung suchen werden Sie vielleicht über folgende Adressen fündig:



GWH | Gemeinnützige Wohnungsgesellschaft mbH Hessen
Egerländer Straße 4 | 35396 Gießen
Tel. 06 41/32378



Wohnbau Gießen
Ludwigstraße 4 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/97 77-0
www.wohnbau-giessen.de



GSW | Gesellschaft für Soziales Wohnen in Gießen mbH
Hannah-Arend-Straße 6 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/49 16 84
www.gsw-giessen.de

AStAs der Hochschulen Gießen (Wohnungsangebote)



SWH | Studentenwohnhilfe Gießen e.V.
Otto-Behaghel-Straße 23–27 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/40008-0
www.uni-giessen.de/studentenwerk

Obdachlosigkeit

Städte und Gemeinden haben die Pflicht, unfreiwillig obdachlose Personen unterzubringen. In Gießen gibt es verschiedene Hilfsangebote. Wenden Sie sich rechtzeitig an eine der unten genannten Stellen. Von dem Moment an, an dem Sie befürchten Ihre Wohnung zu verlieren, sollten Sie sofort aktiv werden. Oft kann man Schlimmeres verhindern.

Obdachlosigkeit kann jeden treffen und ist kein Grund sich zu schämen. Gründe für eine Obdachlosigkeit können zum Beispiel sein:

- ▶ Mietschulden
- ▶ Unzumutbarkeit oder vertragswidriger Gebrauch der Wohnung
- ▶ Entlassung aus Gefängnissen, Heimen und Anstalten
- ▶ unvorhergesehene Notlagen (wie Brand- oder Wasserschäden)
- ▶ familiäre Zerwürfnisse oder häusliche Gewalt
- ▶ schwere Depressionen oder psychische Erkrankungen
- ▶ Suchtprobleme

Bei Rechtsstreit mit dem Vermieter



Amtsgericht Gießen

Gutfleischstraße 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 9 34-0
www.ag-giessen.justiz.hessen.de

Holen Sie sich dort eine Berechtigung für Beratungshilfe bzw. einen Antrag auf Prozesskostenhilfe (falls schon eine Räumungsklage vorliegt). *(Siehe auch Kapitel Rechtshilfen)*

Ansonsten gibt es noch die Möglichkeit, Mitglied in folgenden Vereinen zu werden, die bei Mitgliedschaft ebenfalls Rechtsschutz bieten.



Mietverein Gießen

Bleichstraße 28 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 7 12 35
www.mieterverein-giessen.de

Hilfen bei drohender oder schon bestehender Obdachlosigkeit



Diakonisches Werk Gießen

Gartenstraße 11 | 35390 Gießen | Tel. 06 41 / 9 32 28-0
www.diakonie-giessen.de

Außenstelle Grünberg

Bahnhofstraße 37 | 35305 Grünberg | Tel. 06 401 / 61 53



Aktino | Kontakt- und Beratungsstelle Gießener Nordstadt
Sudetenlandstraße 1 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/ 9 31 24 69
www.aktion-verein.org



Caritas Gießen e.V.
Frankfurter Straße 44 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/79 48-1 19
www.caritas-giessen.de



Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen (GIAG)
Stadt Gießen | Nordanlage 60 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/4 80 16-0
Landkreis Gießen | An der Automeile 1+3 | 35394 Gießen



Landkreis Gießen | Sozialamt Gießen
An der Automeile 1 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/93 90 97 42

Angebote für Frauen



Aktion junge Menschen in Not e.V. | Beratung für Frauen
Frankfurter Straße 48 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/7 43 49
www.aktion-verein.org



„Oase“ | Wohnheim für Frauen
Dammstraße 30 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/3 10 33
www.innere-mission.de



Autonomes Frauenhaus Gießen
Liebigstraße 13 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/7 33 43 oder 06 41/8 39 13
Beratungszeiten: Mo und Fr 9.00–12.00 Uhr, Do 14.00–17.00 Uhr



Frauenhaus des SKF
Postfach 100830 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/20 01-7 10
Notruf 01 62/8 75 01 33 | www.skf-giessen.de



Frauenbeauftragte der Stadt Gießen | Ulla Passarge
Berliner Platz 1 | 35390 Gießen
Tel. 06 41/3 06-10 20



Frauenbeauftragte des Landkreis Gießen | Kerstin Tews

Ostanlage 45 | 35390 Gießen

Tel. 06 41/93 90-490

Für alleinstehende Obdachlose



AWO Gießen | Beratungsstelle und Wärmestube für Obdachlose

Grünberger Straße 6 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/38 90 60

Öffnungszeiten: Mo–Do 8.30–12.00 Uhr und 13.00–15.50 Uhr

Fr 8.30–12.00 und 13.00–14.20 Uhr



„Die Brücke“ | Tagesaufenthalt, Fachberatung

Ludwigstraße 14 | 35390 Gießen | Tel. 06 41/9 32 28 31

E-Mail: diakonie-giessen.die-bruecke@t-online.de



AWO Gießen | Hilfeverbund Wohnen und Arbeit

Falkweg 8 | 35394 Gießen | Tel. 06 41/40 19-400

www.awo-stadtkreis-giessen.de

Angebote für Straffällige



Aktion junge Menschen in Not e.V. | Beratung f. Straffällige u. -gefährdete

Frankfurter Straße 48 | 35392 Gießen | Tel. 06 41/7 86 60

www.aktion-verein.org

! Informationen

Stadtverwaltung Allendorf/Lumda

Bahnhofstraße 14 | 35469 Allendorf
Telefon 06407/91 12-0
Fax 06407/91 12-40
E-Mail info@allendorf-lda.de
Web www.allendorf-lda.de

Gemeindeverwaltung Biebertal

Mühlbergstraße 9 | 35444 Biebertal
Telefon 06409/69-0
Fax 06409/69-11
E-Mail info@biebertal.de
Web www.biebertal.de

Gemeindeverwaltung Buseck

Ernst-Ludwig-Straße 15 | 35418 Buseck
Telefon 06408/9 11-0
Fax 06408/9 11-1 19
E-Mail info@buseck.de
Web www.buseck.de

Gemeindeverwaltung Fernwald

Tiefenweg 18 | 35463 Fernwald
Telefon 06404/91 29-0
Fax 06404/91 29-12
E-Mail kessler@fernwald.de
Web www.fernwald.de

Stadtverwaltung Gießen

Berliner Platz 1 | 35390 Gießen
Telefon 0641/306-0
Fax 0641/306-2323
E-Mail stadtgiessen@giessen.de
Web www.giessen.de

Stadtverwaltung Grünberg

Rabegasse 1 | 35305 Grünberg
Telefon 06401/804-0
Fax 06401/804-1 03
E-Mail info@gruenberg.de
Web www.gruenberg.de

Gemeindeverwaltung Heuchelheim

Am Linnpfad 30 | 35452 Heuchelheim
Telefon 0641/6002-0
Fax 0641/6002-42
E-Mail info@heuchelheim.de
Web www.heuchelheim.de

Stadtverwaltung Hungen

Kaiserstraße 7 | 35410 Hungen
Telefon 06402/85-0
Fax 06402/85-54
E-Mail info@hungen.de
Web www.hungen.de

Gemeindeverwaltung Langgöns

St. Ulrich-Ring 13 | 35428 Langgöns
Telefon 06403/9020-0
Fax 06403/9020-50
E-Mail gemeinde@langgoens.de
Web www.langgoens.de

Stadtverwaltung Laubach

Friedrichstraße 11 | 35321 Laubach
Telefon 06405/921-0
Fax 06405/921-3 13
E-Mail info@laubach-online.de
Web www.laubach-online.de

Stadtverwaltung Lich

Unterstadt 1 | 35423 Lich
Telefon 06404/806-0
Fax 06404/806-224
E-Mail info@lich.de
Web www.lich.de

Gemeindeverwaltung Linden

Konr.-Adenauer-Str. 25 | 35440 Linden
Telefon 06403/605-0
Fax 06403/605-25
E-Mail info@linden.de
Web www.linden.de

Stadtverwaltung Lollar

Holzmühler Weg 76 | 35457 Lollar
Telefon 06406/920-0
Fax 06406/920-299
E-Mail rathaus@lollar.info
Web www.lollar.de

Stadtverwaltung Pohlheim

Ludwigstraße 31/33 u. Kirchstraße 2
35415 Pohlheim-Watzenborn-Steinberg
Telefon 06403/606-0
Fax 06403/606-66
E-Mail info@pohlheim.de
Web www.pohlheim.de

Gemeindeverwaltung Rabenau

Eichweg 14 | 35466 Rabenau
Telefon 06407/91 09-0
Fax 06407/91 09-30
E-Mail info@gemeinde-rabenau.de
Web www.gemeinde-rabenau.de

Gemeindeverwaltung Reiskirchen

Schulstraße 17 | 35447 Reiskirchen
Telefon 06408/95 90-0
Fax 06408/95 90-95
E-Mail info@gemeinde-reiskirchen.de
Web www.gemeinde-reiskirchen.de

Stadtverwaltung Staufenberg

Tarjanplatz 1 | 35460 Staufenberg
Telefon 06406/809-0
Fax 06406/809-55
E-Mail info@staufenberg.de
Web www.staufenberg.de

Gemeindeverwaltung Wettenberg

Sorguesplatz 2 | 35435 Wettenberg
Telefon 0641/804-0
Fax 0641/804-60
E-Mail gemeinde@wettenberg.de
Web www.wettenberg.de

I LITERATUR-HINWEISE

Lesetipps für ein sparsames, selbstbestimmtes Leben

▶ **„Geizkragen-Sparbuch“**

(Martina Seifert und Bettina Schipper)

Mit vielen Ratschlägen, Adressen und Anleitungen für ein sparsames Leben.



(amazon.de)

▶ **„Geld oder Leben“**

▶ **„Knausern Sie sich reich. Geizhalse haben mehr vom Leben.“**

▶ **„Wie werde ich ein echter Geizhals? So knausern Sie sich reich.“**

(Geizhals-Klassiker von Hanneke van Veen und Rob van Eeden)



(amazon.de)

▶ **Surf-TIPP**

www.geizkragen.de

▶ **„Selbstversorgung aus dem Garten: Wie man seinen Garten natürlich bestellt und gesunde Nahrung erntet“**

▶ **„Selbstversorgung aus dem Garten“**

▶ **„Vergessene Haushaltstechniken“**

(Handbücher für Selbstversorger von John Seymour)



(amazon.de)

▶ **„Chaostraining rund um Kind – Das etwas andere Mütterbuch“**

(Ariel Gore)

▶ **„Hartz IV Kochbuch“**

(Sigrid Ormeloh, Nicole Schlier und Inga Knölke)

▶ **„Großmutter's Hausmittel, wenn's wo weh tut“**

(Werner Feißt und Ina Ilkhanipur)

- ▶ **„Das große Kneipp-Gesundheitsbuch: Mehr als nur Wassertreten – die 5 Behandlungsprinzipien. Vitalität und Wohlbefinden aus der Natur. Ganz einfach gesund: Heilen und vorbeugen ...“**

(Hans-D. Hentschel und B. Uehleke)



(amazon.de)

- ▶ **„Leitfaden Alg II/Sozialhilfe von A–Z“**

(Frank Jäger und Harald Thomé)

Ein Ratgeber zu SGB II und SGB XII für Rechtsanwender und Betroffene.

Bestellung: per E-Mail über

agtuwas@web.de oder

d.v.s@t-online.de, per Fax:

0 69 / 74 01 69, per Brief: DVS Verlag, Schumannstr. 51, 60325 Frankfurt

- ▶ **Surf-TIPPs**

www.frag-mutti.de

www.hexenkueche.de

www.geizkragen.de

www.alles-was-gerecht-ist.de

- ▶ **„Wickel und Co. Bewährte Hausmittel neu entdeckt“**

(Ursula Uhlemayr)



(amazon.de)



arbeitslosen
initiative
gießen e.v.

Seit 1986 ist die ALI ein eingetragener gemeinnütziger Verein und eine feste Anlaufstelle für alle Arbeitslosen, die Rat und Hilfe suchen. Der Verein wird getragen von Kirchen und Gewerkschaften.

Die Arbeit der Arbeitsloseninitiative gliedert sich in die beiden Bereiche **„Zukunftsperspektive Arbeit“** und **„Alltagsbewältigung in der Erwerbslosigkeit“**.

Angebote im Rahmen der Zielrichtung **„Zukunftsperspektive Arbeit“** (Wiedereingliederungsprojekte, Beratung und Stellenbörse) sind der Schwerpunkt der Arbeit. Bei der Wiedereingliederung ins Berufsleben übernimmt die ALI eine Brückenfunktion und stellt für viele Arbeitslose die erste Stufe zur Integration in den Arbeitsmarkt dar.

„Alltagsbewältigung in der Erwerbslosigkeit“ (ALI-Café, Kunstprojekte, Gruppenangebote und Selbsthilfeprojekte) ist ein wichtiger Bereich, damit Menschen an der Situation der Arbeitslosigkeit nicht zerbrechen, sich mit anderen austauschen, Resignation überwinden, Kreativität und Eigeninitiative entwickeln und Erfolgserlebnisse erfahren können.

Unsere Angebote

- ▶ **Erwerbslosencafé:** Mo 12.30–14.30 Uhr, Di–Fr 11.00–14.30 Uhr
- ▶ **Bürozeiten:** Mo–Fr 10.00–14.00 Uhr
- ▶ **Stellenbörse:** Mo 9.00–12.00 Uhr, Di–Fr 12.30–14.30 Uhr
- ▶ **Wiedereingliederungsprojekt:** Mo–Fr 9.00–14.30 Uhr

Anmeldung über Fallmanager | Beratungen nach Terminabsprache
Aktuelle Kultur- und Selbsthilfeprojekte – bitte Aushang oder Internet www.ali-giessen.de beachten.

Ali-Team

- ▶ Martina Bodenmüller | Diplom-Pädagogin, Projektleitung
- ▶ Annika Otte | Bürokauffrau, Beratung ALG I und ALG II, Projektleitung
- ▶ Amir Motearefi | pädagogischer Mitarbeiter, Projektleitung
- ▶ Anja Sandtner | pädagogische Mitarbeiterin, Projektleitung
- ▶ Thorsten Brandenburger | kaufmännischer Mitarbeiter

Räumlichkeiten

Die Arbeitsloseninitiative befindet sich im Erdgeschoss des DGB-Hauses in der Gießener Innenstadt (Walltorstraße 17).

Die Stellenbörse findet im PC-Raum im 1. Stock statt.

Bankverbindung

Spendenkonto-Nr. 1000 214 700

SEB-Bank AG Gießen | BLZ 513 101 11



(Gemeinschaftsbild der Arbeitsloseninitiative Gießen e.V. „Regenbogen“)

■ Notizen

■ Danksagung

Wir bedanken uns ausdrücklich bei der „WALI – Arbeitsloseninitiative im Lahn-Dill-Kreis“, die uns freundlicherweise ihre Broschüre „*Leben mit wenig Geld*“ und die darin enthaltenen Informationen zur Verfügung gestellt hat. Diese war für uns eine großartige Anregung.

Außerdem bedanken wir uns bei allen Personen, Institutionen und Trägern, die mit ihren Informationen zum Entstehen und Gelingen der Broschüre beigetragen haben.



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Europäischer Sozialfonds

▶ www.esf.de

„Passgenau in Arbeit“ (PIA)

▶ www.esf-hessen.de/PIA.esf



Europäischer Sozialfonds
Für die Menschen in Hessen

HESSEN



Land Hessen

▶ www.hessen.de



Landkreis Gießen

▶ www.lkgi.de



GIAG mbH

Gesellschaft für Integration und Arbeit Gießen mbH

▶ www.giag-giessen.de

