

# Mit wenig Geld ein vollwertiges Essen zubereiten

**Gesund kochen trotz Hartz IV:** Allgemeine Soziale Beratung beim SKM bietet Hilfsangebote für Menschen in Notlagen an

Von Thomas Pertz

**Lingen (EL) – 4,30 Euro – für eine Currywurst mit Pommes und einer Cola reicht es. Aber für den ganzen Tag? Dass auch mit wenig Geld ein Essen – sogar ein vollwertiges – gelingen kann, haben Sabine Bröker und Steffi Rolfes vom SKM Lingen gemeinsam Menschen gezeigt, die mit diesem Geld für Essen pro Tag auskommen müssen. „Gesund kochen trotz Hartz IV“ hieß das Angebot des SKM.**

Sozialpädagogin Sabine Bröker ist im SKM-Haus an der Lindenstraße für die Allgemeine Soziale Beratung zuständig. Ein weites thematisches Feld, das Hilfsangebote für Menschen in ganz unterschiedlichen Notlagen bereithält. Sie können familiärer, partnerschaftlicher oder finanzieller Art sein. Bröker ist in dem dichten Netzwerk des SKM eingebunden, das immer auch die Möglichkeit beinhaltet, weite-

re Fachdienste im Haus wie die Schuldnerberatung mit einzubeziehen. Unterstützt wird die 34-Jährige zurzeit von Steffi Rolfes, die ein Berufsanererkennungsjahr beim SKM absolviert.

Begleitet von einer Ernährungsberaterin, hatten die beiden eine Gruppe eingeladen, die mit den Regelleistungen von Hartz IV über die Runden kommen muss. Ernährung ist da angesichts steigender Lebensmittelpreise immer ein Thema. „Die AOK hatte uns ihre Lehrküche kostenlos zur Verfügung gestellt“, freute sich Bröker über die Unterstützung.

Die monatliche Regelleistung für einen Hartz-IV-Empfänger beträgt 391 Euro. Der Betrag für Nahrung, Getränke und Tabakwaren entspricht Tagessätzen von 4,28 Euro. „Wir wollten deutlich machen, dass es auch für kleines Geld möglich ist, gesund zu kochen“, erklärte Bröker.

Die beiden Sozialpädago-



**Ein offenes Ohr in der Allgemeinen Sozialen Beratung haben Sozialpädagogin Sabine Bröker (l.) und Steffi Rolfes die ein Berufsanererkennungsjahr beim SKM absolviert.** Pertz-Foto

ginnen und die Ernährungsberaterin gaben Tipps für die Auswahl der Lebensmittel, einen anderen Blick auf die Regale, wo in Augenhöhe meistens die teureren Produkte stehen und viele ganz praktische Ratschläge. Dass „Kartoffelspalten mit Dip“ schnell selbst gemacht sind, war nicht jedem in der

Gruppe bewusst. In den Gesprächen mit den Betroffenen hörten Bröker und Rolfes auch heraus, dass häufig täglich eingekauft werde, anstatt für die Woche zu planen. Letzteres könne helfen, Geld zu sparen. Dass anschließende gemeinsame Essen mit den Kindern, die in der Zwischenzeit betreut

worden waren, schmeckte prima.

Die Beratung bei finanziellen Problemen macht inzwischen einen Schwerpunkt der Arbeit von Bröker und Rolfes aus. Gerade vor dem Hintergrund steigender Energiepreise werde es für Empfänger staatlicher Regelleistungen immer

schwieriger, über die Runden zu kommen. „Zurzeit haben wir 15 Bürger in der pädagogischen Geldverwaltung“, beschrieb Bröker die Hilfestellung, Soll und Haben im Monat in Einklang zu bringen.

Häufige Gesprächsthemen in der Allgemeinen Sozialen Beratung sind auch Fragen bei Anträgen oder Rechnungen. „Unser Ziel ist es dabei immer, die Leute so selbstständig wie möglich zu machen“, sagte Bröker. Rund 360 Klienten hat sie 2013 betreut. Übrigens nicht ur von der Lindenstraße aus. „Wir machen auch Hausbesuche“, betonte sie. Nicht jedes Problem sei zu lösen. Ein offenes Ohr aber bekomme je-

der. Sabine Bröker ist montags bis freitags von 8.30 bis 12.30 Uhr sowie montags, dienstags und donnerstags von 14 bis 16.30 Uhr unter Tel. 05 91/9 12 46 10 zu erreichen. Weitere Termine nach Absprache.