



---

Inner Wheel Club Offenbach-Hanau-Maintal, Lions Club Schloss Philippsruhe,  
Soroptimist International Club Hanau, Zonta International Club Hanau

## Kompetenz unterstützt

Wir, Frauen verschiedener Hanauer Serviceclubs, bieten Unterstützung durch praxisbezogene Vorträge und Gespräche zu Fragen des täglichen Lebens aus den Bereichen:

**Recht** ♦ **Gesundheit** ♦ **Erziehung** ♦ **Wirtschaft** ♦ **Kultur**

Zielgruppen sind Schulen, sowie Gruppen interessierter Frauen und Familien aus unterschiedlichen Kulturkreisen. Praktische Erfahrung und berufliche Kompetenz werden kostenfrei und ehrenamtlich zur Verfügung gestellt.

E-Mail: [kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

Telefon: 06183 / 802814

Unsere verschiedenen Berufsausbildungen und Erfahrungen ermöglichen es, theoretisches und vor allem praktisches Wissen an Interessierte weiter zu geben. Im Rahmen der Veranstaltungen können wir so auch auf konkrete Fragen direkt eingehen.

Inzwischen schauen wir auf mehrere Jahre von „Kompetenz unterstützt“ zurück. Mit vielen ehrenamtlichen Vorträgen wurden themenbezogene praktische Anleitungen gegeben und Hilfe zur Problembewältigung im Alltag geleistet.

Insbesondere Themen aus den Bereichen Gesundheit und Recht waren hier bislang von Interesse, aber auch z.B. über Fragen zur Sicherheit im Internet konnte in mehreren Workshops diskutiert werden.



[kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

## Juristische Belange und Finanzen

Thema	Beschreibung	Beruf
<b>Kaufverträge richtig abschließen</b>	Worauf achte ich, wenn ich etwas kaufe?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Verträge, das Kleingedruckte</b>	Wie lese ich einen Vertrag richtig?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Auto: Kredit / Leasingvertrag Handy: Miete / Kaufvertrag</b>	Worauf muss ich achten?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Rechte und Pflichten als Verbraucher</b>	Wie bin ich am besten geschützt?	Juristin
<b>Kündigung</b>	Wie schreibe ich eine Kündigung richtig?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Arbeitsrecht</b>	Worauf muss ich bei meiner Arbeitsstelle achten?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Jugendschutzgesetz</b>	Bedeutung für Jugendliche und Erwachsene	Staatsanwältin
<b>Mietrecht</b>	Worauf muss ich bei der Anmietung einer Wohnung achten?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Wohnungsmängel</b>	Wie vermeide ich Schimmel und andere Wohnungsschäden?	Architektin, Innenarchitektin
<b>Wohnungsmiete</b>	Auf was muss ich bei Wohnungsbesichtigung und -miete achten?	Architektin, Innenarchitektin
<b>Patientenverfügung</b>	Jemand Vertrautem eine Vollmacht erteilen	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Erben und Vererben</b>	Warum sollte ich ein Testament machen?	Rechtsanwältin, Notarin
<b>Schuldenfalle</b>	Wie komme ich da wieder raus?	Juristin
<b>Konto gepfändet</b>	Was bedeutet das und was mache ich?	Juristin
<b>Der Gerichtsvollzieher kommt!</b>	Was tun?	Juristin
<b>Verbraucherinsolvenz</b>	Was bedeutet das und was mache ich?	Juristin



[kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

## Gesundheit

Thema	Beschreibung	Beruf
<b>Pubertät und Verhütung</b>	Worauf muss ich achten?	Apothekerin Frauenärztin
<b>Vorsorgeuntersuchungen bei Erwachsenen</b>	Was ist wie und wann sinnvoll? Kosten?	Ärztin für Allgemeinmedizin
<b>Vorsorgeuntersuchungen bei Kindern</b>	Was ist wie und wann sinnvoll? Kosten?	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Impfungen bei Kindern/ Erwachsenen</b>	Welche Impfungen sind sinnvoll? Welche nötig?	Allgemeinmedizin Sozialmedizin
<b>Frauenkrankheiten und Vorsorge</b>	Wann muss ich mich kümmern?	Frauenärztin
<b>Schwangerschaft und Geburt:</b>	Geburtsvorbereitung, Nachbetreuung, Anleitung zum Stillen	Frauenärztin
<b>ADHS / ADS</b>	Frühzeitiges Erkennen und Handeln	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Autismus</b>	Frühzeitiges Erkennen und Umgang	Initiatorin Selbsthilfegruppe Autismus MKK
<b>Umgang mit Medikamenten</b>	Was ist zu beachten, was zu vermeiden?	Allgemeinmedizin
<b>Alternative Heilmethoden</b>	Naturheilverfahren, Homöopathie – Chancen und Grenzen	Allgemeinmedizin Homöopathie
<b>Ernährungswissen</b>	Ernährung und Einkaufsmethoden	Ernährungswissenschaften
<b>Bewegungsförderung, Sport</b>	Warum braucht das Kind Bewegung? Was kann es dabei lernen?	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Unfallprävention und Umgang mit Kleinkindern</b>	Was sollte beachtet werden?	Ärztin / Sozialmedizin



[kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

## Erziehung – Familie – Sprache

Thema	Beschreibung	Beruf
<b>Familienberatung</b>	Konflikte in der Familie, unter Geschwistern, in Schule und Kita	Sozialarbeiterin, Supervisorin
<b>Hilfen zur Erziehung</b>	Wo bekomme ich Hilfe? Unterstützung statt Kontrolle	Sozialarbeiterin, Supervisorin
<b>Liebe, Grenzen, Konsequenzen</b>	Halt und Orientierung im Alltag	Sozialpädagogin, Familientherapeutin
<b>Regelverständnis in der Erziehung</b>	Erziehungskompetenz stärken	Sozialarbeiterin, Supervisorin
<b>Ich bin okay so wie ich bin</b>	Kinder selbstbewusst erziehen	Sozialpädagogin, Familientherapeutin
<b>Konflikte unter Kindern</b>	Einmischen oder nicht?	Sozialpädagogin, Familientherapeutin
<b>Trennung / Scheidung</b>	Was brauchen Kinder nach der Trennung der Eltern?	Sozialpädagogin, Familientherapeutin
<b>Alleinerziehend</b>	Umgang mit den Anforderungen	Sozialpädagogin, Familientherapeutin
<b>Deutsch als Fremdsprache</b>	Förderung der deutschen Sprache bei fremdsprachigen Kindern	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Sprachentwicklung, Sprachstörung</b>	Wann und wie lernt ein Kind eine Sprache richtig?	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Der richtige Schuh für mein Kind</b>	Was muss ich beim Schuhkauf beachten?	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Mobbing und Gefahren des Internets</b>	Was ist gefährlich? Wie schütze ich mich?	Staatsanwältin
<b>Einkaufsmethoden,</b>	Ernährungswissen, Vorbild	Ernährungswissenschaftlerin
<b>Trauerbewältigung</b>	Trennung, Scheidung, Tod	Psychologin



[kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

## Schule – Ausbildung - Beruf

Thema	Beschreibung	Beruf
<b>Vorbereitung auf die Schule, Schulaufnahmeverfahren</b>	Kriterien für die schulärztliche Untersuchung	Ärztin / Sozialmedizin
<b>Schulwahl</b>	Kriterien zur richtigen Auswahl für mein Kind	Studienrätin
<b>Schulstruktur</b>	Gliederung des Schulwesens	Schulleiterin
<b>Bewerbung</b>	Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch	Förderschulleiterin
<b>Alles, was sich um Bewerbungen dreht</b>	Anschreiben, Design, Vorbereitung, Gesprächsführung	Medienwirtin
<b>Grundlagen der Kommunikation</b>	Theoriemodelle, verbale/nonverbale Kommunikation, innere Haltung,	Medienwirtin
<b>Soziale Kompetenzen</b>	Umgang miteinander; Verhalten in Betrieb und Freizeit	Sozialpädagogin
<b>Pflichten und Rechte als Auszubildender</b>	Was ist erlaubt? Was nicht?	Rechtsanwältin
<b>Jugend debattiert</b>		Sozialpädagogin
<b>Erfolg hat 3 Buchstaben</b>	TUN–junge Frauen im Beruf; Unterstützung und Stolpersteine	Justiziarin
<b>Interessante Berufe – besonders für Frauen</b>	Frauen berichten von ihren beruflichen Aufgaben	Flugkapitänin Bauingenieurin Hotelmanagerin Sattlermeisterin und Täschnerin Agraringenieurin  Historikerin / Archivarin



[kompetenzunterstuetzt@gmx.de](mailto:kompetenzunterstuetzt@gmx.de)

## Soziale Belange – Kultur – Religion – Natur

Thema	Beschreibung	Beruf
<b>Respektvolles Miteinander in der Gesellschaft</b>		Pfarrerin, Dekanin
<b>Kultur und Jugend</b>	Heranführen junger Menschen an Kunst und Kultur / Literatur	Kunsthistorikerin Museumsdirektorin
<b>Theater- und Konzertbesuche</b>	Organisation, Einführung und Nachbereitung	Medienwirtin
<b>Pflanzen in der Wohnung und auf dem Balkon:</b>	Standort, Pflege, Düngung und Pflanzenschutz	Gärtnerin
<b>Pflanzen in der Natur</b>	Was wächst denn da?	Gärtnerin
<b>Das geheime Leben der Pflanzen</b>	Können Pflanzen kommunizieren?	Gärtnerin
<b>Wann werden Früchte bei uns reif?</b>	Erkennen und Verarbeiten	Gärtnerin
<b>Welcher Baum wächst denn da?</b>	Kleine Baumkunde	Gärtnerin
<b>Die Sonne</b>	Geschichte bis zur Photovoltaik	Natur- und Umweltpädagogin
<b>Energie, was ist das?</b>	Von den fossilen Energieträgern zu den erneuerbaren	Natur- und Umweltpädagogin
<b>Energie erleben durch das Kindergartenjahr</b>	Kraft von Wasser, Sonne und Wind	Natur- und Umweltpädagogin
<b>Kleiner Daumen, große Wirkung</b>	Klimawandel, was können wir tun?	Natur- und Umweltpädagogin
<b>Ein Tier kommt ins Haus</b>	Anforderungen an die Haus- und Heimtierhaltung: übertragbare Krankheiten, Kosten	Tierärztin
<b>Tiere und Kinder</b>	Wie verhalte ich mich richtig?	Tierärztin
<b>Schmuck gestalten / Perlen</b>	Verarbeitung v. Perlen / Schmucksteinen	Goldschmiede- meisterin
<b>Wenn Kinder ausziehen, hinterlassen sie etwas Wunderbares - Platz</b>	Wie gestalte ich die Räume neu?	Architektin, Innenarchitektin
<b>Altersgerecht umbauen</b>	Mit staatlicher Unterstützung/KFW-Kredite	Architektin, Innenarchitektin
<b>Energetisch sanieren</b>	Mit staatlicher Unterstützung/KFW-Kredite	Architektin, Innenarchitektin
<b>Beleuchtungskonzepte für Wohnung, Haus und / oder Garten</b>	Möglichkeiten der Gestaltung	Architektin, Innenarchitektin