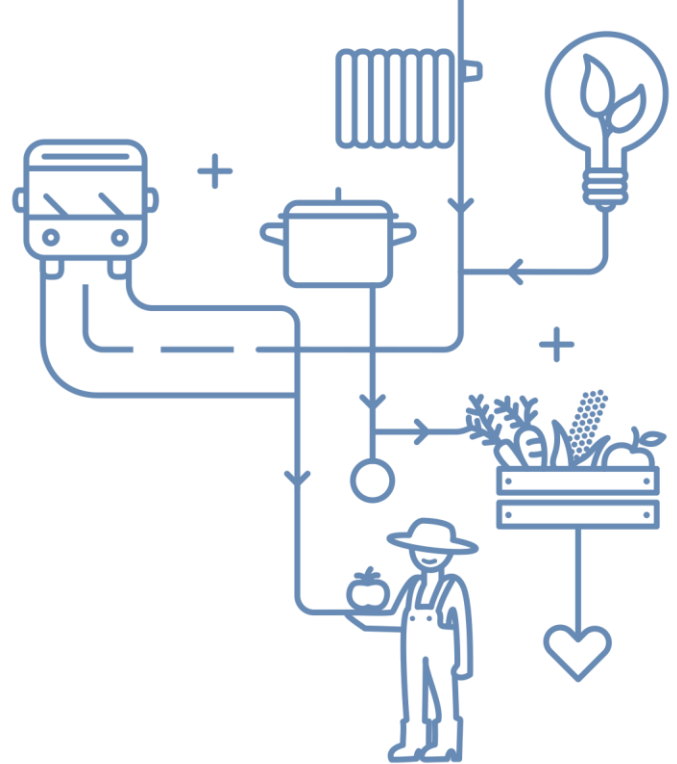


Vorteile nützen. Klima schützen.

E&K-Coaching Leitfaden



Vorteile nützen.
Klima schützen.



Leitfaden Coaching

1. Begrüßung
2. Was ist DoppelPlus?
3. Einstieg in die Problemstellung/ Grund des Besuchs
4. Rundgang durch die Wohnung
5. Protokoll
6. Broschüre: Klimaschutz für die kleine Geldtasche & Starter- Kit
7. Tipps& Tricks/ Was kann ich tun?
8. Nächster Termin/ Verabschiedung



Darstellung eines

Energie- & Klimaschutz

Haushaltscoaching

in Form einer

MindMap



Vorteile nützen.
Klima schützen.

Energie- & Klimacoaching Leitfaden

- Inhalte gemeinsam durchgehen
- gemeinsame Montage Starter-Kit
- Näherbringen anderer Themen auf Basis Broschüre:
 - Mobilitätsalternativen
 - Einkaufen und Ernährung
 - andere Angebote
 - Ökostrompauschalenbefreiung
 - Kunst und Kulturpass, TISO, ...

- Bestätigung der Beratung
- Bestätigung Übergabe Starter-Kit
- Terminvereinbarung?
 - Hinweis auf 2. Besuch

- Begrüßung - Visitenkarte
- Vorstellung von DoppelPlus und TIROL 2050 energieautonom
- Datenkontrolle und -aufnahme
 - Datenschutzblatt
- konkretes Problem erfragen oder erkennen
 - Energieschulden
 - Schimmel, ...
- Rechnungen durchsehen, lesen und erklären
- Methodenkoffer und Infomaterialien ansprechen
- Ablauf und Inhalt der Beratung anhand der Mindmap erklären

sich kennen lernen - bei Tisch Platz nehmen

Energie-&Klimaschutz Starter-Kit bei Tisch Platz nehmen

Wohnungs-Hausrundgang mit Bestandsaufnahme

- was darf ich wo darf ich hin? - wo nicht?
- Dinge die es zu beachten gibt? kaputte Steckdosen, Fenster die nicht geöffnet werden sollten, ...

Licht

- Art der Beleuchtung, Deckenfluter nogo, LED-Lampen verwenden, ...
- Licht aus wenn nicht gebraucht, ...

Haushaltsgeräte

- Was ist vorhanden? Was fehlt? (z.B. Wasserkocher)
- Bestandsaufnahme, Alter der Geräte, Nutzungsgewohnheiten, ...

StandBy und Stromverbrauchsmessung

- Kaffeemaschine
- Fernseher
- Deckenstrahler
- richtige Verwendung (z.B. Wasserkocher)
- ...

Heizen

- 18°C-21°C
- < 1°C = < 6% €
- Heizungsscheck vor Heizperiode
- Nachtabkühlung
- abgestimmtes Lüften und Heizen
- Heizkörper frei halten
- richtige Kleidung, z.B. Hausschuhe

Lüften

- Stoß- und Querlüften
 - KEIN Kipplüften
- abgestimmtes Heizverhalten
- hohe Feuchtigkeit vermeiden
 - Wäsche nicht im Wohnraum trocknen nach Kochen, Duschen lüften
- Fenster- und Türendichtungen
- Klimawandelanpassung
 - Überhitzung vermeiden
 - Schimmelvermeidung
 - angepasste Kleidung

Küche

- Restwärmenutzung
 - Kochen
 - Herdplatte Topf und Deckel
 - Schimmel
 - Dunstabzug / Lüften
 - Kühl- und Gefriergeräte
 - Temperatur und Nutzung
 - regelmäßiges Abtauen, richtige Befüllung, ...
 - Boilertemperatur
 - tropfende Wasserhähne oder Armaturen
 - richtige Lagerung der Lebensmittel

Bad

- Wasserdurchfluss
 - Perlator, Wassersparduschkopf
- Schimmel
 - Kategorie I, II, III
 - 70% Alkohol als Schimmel-EX
- Dusche / Nassbereich
 - Schimmel
 - Silikonfugen
- Wassertropfen in Dusche, Hahn, WC
 - ca. 20-30 €/a
- Waschmaschine / Wäschetrockner
 - richtige Befüllung
 - richtige Dosierung

Unterteilung der Haushaltstypen

1 + 5 Haushaltstypen

+ Armutsgefährdete Haushalte

+ die ganzheitlich denkenden Umweltbewussten

+ die aufgeschlossenen Wohlfühlorientierten,
die im Hier und Jetzt leben

+ die wissensorientierten Pragmatischen

+ die rücksichtsvollen Gemeinschaftsorientierten

+ die sachlich Technikorientierten

Möglicher
Ablauf
eines
Energie- & Klimaschutz
Haushaltscoaching
Auszug aus der
Umfeld- & Bedarfsanalyse

5.7. ABLAUF DER KLIMASCHUTZ&ENERGIESPAR-CHECKS

Vorbereitung:

Terminvereinbarung:	Auswahl des passenden Energie- & Klimacoaches und telefonische Terminvereinbarung mit dem Haushalt. Haushaltskunde wird gebeten, seine Jahres-Verbrauchsrechnungen (Betriebskostenabrechnung, Strom, Gas, usw.) zum Termin bereit zu halten. Fehlende Eckdaten (lt. Protokoll Teil A) werden erfragt z.B. Haushaltsgröße und Grund für das Interesse an der ‚Beratung‘. Kurzer Hinweis auf Terminverlässlichkeit, da die Ehrenamtlichen teilweise lange Anreise haben und ihre Freizeit dafür schenken.
Anfahrt:	Die Wegstrecke zum Haushalt des Kunden wird überprüft, die Fahrtzeit eingeschätzt und ggf. eine genaue Anfahrtsskizze vorbereitet.
Koffermaterial:	Die Tasche für die Energie- & Klimacoachs wird auf Vollständigkeit mittels Checkliste geprüft und bereitgestellt, sodass sich der Energie- und Klimacoach diese z.B. bei der örtlichen Caritas-Stelle vor dem Beratungstermin abholen kann, betrifft evtl. nur das Starter-Paket.

Erster Vor-Ort-Termin

Vorstellung:	Die ehrenamtlichen Energie- & Klimacoachs begrüßen den Haushalt, stellen sich mittels Visitenkarte und DoppelPlus-Button vor und überreichen die Visitenkarte an den Bewohner des Haushaltes.
Information zum Projekt:	Die Energie- & Klimacoachs informieren die Kunden über das Projekt und den Beratungsablauf. Dies geschieht am besten sitzend bei Tisch oder auch im Stehen – je nach Angebot des Haushaltes.
Kundendaten:	Die allgemeinen Kundendaten werden aufgenommen bzw. korrigiert.
Grund des Interesses	Die Energie- & Klimacoachs erfragen noch einmal den tatsächlichen Grund des Interesses am DoppelPlus-Coaching. Den Kunden sprechen lassen. Zuhören, Fragen, Zuhören, ...
Verbrauchsabrechnungen:	Gemeinsame Erfassung der Verbräuche mittels Lesen und Erklären der Rechnung, Auswertung, Erläuterung und Einschätzung dieser gegenüber anderer Haushalte – je nach Bedarf
Ergänzende Daten:	Wird das Warmwasser elektrisch erwärmt? Ist ein Gasherd vorhanden? Sind Heizungspumpen im Stromverbrauch enthalten? (bei Ein-/Zweifamilienhäuser), Wird der Wasserverbrauch erfasst? (über

	Wasseruhren); Wird der Heizenergieverbrauch erfasst? (über Geräte an den Heizkörpern)
Bestandsaufnahme Beleuchtung:	Anzahl der Leuchten und Wattzahl werden im Erfassungsbogen eingetragen, die Nutzungsdauer der jeweiligen Leuchten erfragt, und wird im Erfassungsbogen notiert.
Erfassung Standby	Standby und Sein-Aus-Verluste werden aufgespürt und gemessen, die Standby-Dauer erfragt, alle Daten werden im Erfassungsbogen eingetragen.
Messung Kühlgeräte:	Die Kühlschranktemperatur wird gemessen. Bei Altgeräten werden Strommessgeräte für Kühlschrank und Gefrierschrank/-truhe für mehrtätige Messungen installiert.
Messung Wasser:	Der Wasserdurchfluss von Wasserhähnen und Dusche wird gemessen, der Toilettenspülkasten wird geprüft, Handlungsbedarf wird festgehalten, benötigte Materialien in die Liste eingetragen.
Heizenergieverhalten:	Vor allem in der Heizperiode: Wie wird geheizt und gelüftet? Stehen Fenster auf Dauerkipp Lüftung? Sind die Heizkörper zugestellt? Gebt es Schimmelprobleme?
Verhaltenstipps:	Werden schon bei der Datenaufnahme Einsparmöglichkeiten zum Strom- oder Heizenergieverbrauch entdeckt, werden Hinweise zur effizienten Nutzung gegeben und evtl. schon gemeinsam Veränderungen vorgenommen.
Verabschiedung:	Der Klimaschutz&EnergieSpar-Checker erklärt den weiteren Ablauf, informiert über einen möglichen zweiten Besuch bzw. über eine neuerliche Kontaktaufnahme durch das Projekt-Team und verabschiedet sich höflich.

Datenauswertung:

Kühlschrankmessung:	Wenn möglich werden die Daten der Kühlschrankmessung vom Kunden telefonisch erfragt.
Analyseprogramm:	Die erfassten Daten werden in das Analyseprogramm eingetragen. Es erfolgt zunächst eine Einordnung der Energie- und Wasserverbrauchsdaten. Nebst dem Standard-EnergieSpar-Kit wird die Wirtschaftlichkeit möglicher zusätzlicher Energiesparartikel (z.B. Wasserkocher, ...) ermittelt, geeignete Artikel werden ausgewählt und im Programm eingetragen. Zudem werden weitere Klimaschutz&EnergieSpar-Tipps eingetragen.

Überprüfung	Die Auswertungen und die ausgewählten Energiesparartikel werden vom Mentor überprüft.
Auswertungsbericht:	Der Auswertungsbericht wird ausgedruckt
Terminvereinbarung:	Der zweite Vor-Ort-Termin wird vereinbart.
Soforthilfen:	Die für den zweiten Termin benötigten Klimaschutz&EnergieSpar-Kits werden zusammengestellt.

Zweiter Vor-Ort-Termin (sollte es diesen geben)

Vorbereitung und Vorstellung:	Siehe ,Erster Vor-Ort-Termin
Vorstellung der Ergebnisse:	Die Ergebnisse der Analyse werden erläutert.
Installation der Energiespargeräte:	Die Energiesparartikel werden gemeinsam mit dem Kunden installiert (Lampen, Wassersparartikel, Steckerleisten, Zeitschaltuhren, etc.) und Hinweise zu Ihrer Nutzung gegeben.
Bestätigung der erhaltenen Geräte:	Die Klimaschutz&EnergieSpar-Checker lassen sich die Liste der installierten Geräte sowie ihre Beratung gegenzeichnen.
Weitere Einspartipps:	Ggf. werden weitere Einspartipps erläutert. Lohnt sich z.B. der Kauf eines neuen effizienten Kühlschranks A+++? Welche anderen Transferleistungen sind noch möglich, usw..
Informationsmaterial:	Bei Interesse werden zusätzliche Informationsunterlagen zum sparsamen Umgang mit Strom und Wärme und zu anderen relevanten Themenfeldern hinterlassen.
Feedback:	Der Kunde wird mittels Fragebogen nach seiner Einschätzung zur Beratung und seiner Zufriedenheit mittels eines kurzen Fragebogens welcher nach dem Ausfüllen in ein verschließbares Kuvert gegeben wird, befragt.
Kühlschrankmessung:	Sollte sich noch ein Messgerät für die Kühlgerätemessung im Haushalt befinden wird dieses mitgenommen.

Im Rahmen des Energiesparprojektes muss der Datenschutz unbedingt gewährleistet sein. Es muss für alle Haushalte eindeutig sein, dass alle aufgenommenen Daten nur für das Projekt benötigt werden und nicht an Sozialbehörden oder Energieunternehmen weitergegeben werden.

wichtige
EnergieSpar- & Klimaschutz
Tipps



Vorteile nützen.
Klima schützen.

9.2. ENERGIESPAR- & KLIMASCHUTZTIPPS

HEIZEN

- + Ein Grad weniger Raumtemperatur in der Wohnung bringt ca. 6% Energieeinsparung.
- + Raumtemperatur auf 18°C bis 21°C einstellen. Nachtabsenkung einrichten (oder wenn tagsüber niemand zu Hause ist) auf 18°C.
- + Thermostatventile je nach Raumnutzung richtig einstellen: Wohnzimmer 18-21°C / Schlafzimmer 16-18°C / Kinderzimmer ca. 20°C
- + Vorhänge nicht vor Heizkörper ziehen – eventuell kürzen.
- + Keine Möbel oder Verkleidungen vor und über den Heizkörpern – halten Sie die Heizkörper frei.
- + Elektrische Zusatzheizung (Heizstrahler o.ä.) wenn möglich vermeiden – elektrische Wärme ist energie- und kostenintensiv!
- + Heizkörper gehören mindestens einmal im Jahr entlüftet - gegebenenfalls einen Fachmann fragen.
- + Jalousien / Rolläden / Vorhänge in der Nacht schließen.
- + Türen von zu niedrig beheizten Räumen schließen. Schließen Sie die Tür nach Verlassen oder Betreten des Zimmers.
- + Heiz- und Warmwasserverteilungsrohre, Armaturen und Speicher dämmen.
- + Heizungsregelung richtig einstellen – überprüfen Sie die Zeitschaltfunktion.
- + Heizsystem regelmäßig vom Fachmann warten lassen – bei Bedarf hydraulischen Abgleich durchführen lassen.
- + Für eine Steigerung der Heizeffizienz reicht auch schon oft der Tausch einzelner Komponenten, z.B. Hocheffizienzpumpe, Anbringen von Thermostatventilen, etc.

LÜFTEN

- + Richtiges Lüften speziell während der Heizsaison – öfters und kurz Quer- oder Stoßlüften! NICHT Dauer-Kippen!
- + Heizkörperventile während des Lüftens abdrehen.
- + Im Sommer von vorne herein vermeiden, dass große Wärmemengen in das Haus kommen. Im Sommer in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden lüften.



Vorteile nützen.
Klima schützen.

9.2. ENERGIESPAR- & KLIMASCHUTZTIPPS

HEIZEN

- + Ein Grad weniger Raumtemperatur in der Wohnung bringt ca. 6% Energieeinsparung.
- + Raumtemperatur auf 18°C bis 21°C einstellen. Nachtabsenkung einrichten (oder wenn tagsüber niemand zu Hause ist) auf 18°C.
- + Thermostatventile je nach Raumnutzung richtig einstellen: Wohnzimmer 18-21°C / Schlafzimmer 16-18°C / Kinderzimmer ca. 20°C
- + Vorhänge nicht vor Heizkörper ziehen – eventuell kürzen.
- + Keine Möbel oder Verkleidungen vor und über den Heizkörpern – halten Sie die Heizkörper frei.
- + Elektrische Zusatzheizung (Heizstrahler o.ä.) wenn möglich vermeiden – elektrische Wärme ist energie- und kostenintensiv!
- + Heizkörper gehören mindestens einmal im Jahr entlüftet - gegebenenfalls einen Fachmann fragen.
- + Jalousien / Rolläden / Vorhänge in der Nacht schließen.
- + Türen von zu niedrig beheizten Räumen schließen. Schließen Sie die Tür nach Verlassen oder Betreten des Zimmers.
- + Heiz- und Warmwasserverteilungsrohre, Armaturen und Speicher dämmen.
- + Heizungsregelung richtig einstellen – überprüfen Sie die Zeitschaltfunktion.
- + Heizsystem regelmäßig vom Fachmann warten lassen – bei Bedarf hydraulischen Abgleich durchführen lassen.
- + Für eine Steigerung der Heizeffizienz reicht auch schon oft der Tausch einzelner Komponenten, z.B. Hocheffizienzpumpe, Anbringen von Thermostatventilen, etc.

LÜFTEN

- + Richtiges Lüften speziell während der Heizsaison – öfters und kurz Quer- oder Stoßlüften! NICHT Dauer-Kippen!
- + Heizkörperventile während des Lüftens abdrehen.
- + Im Sommer von vorne herein vermeiden, dass große Wärmemengen in das Haus kommen. Im Sommer in der Nacht oder in den frühen Morgenstunden lüften.



Vorteile nützen.
Klima schützen.

BAD UND WARMWASSER

- + Warmwasser-Boiler/Speicher auf möglichst niedrige Temperatur einstellen – 60° Celsius ist optimal
- + Bei längerer Abwesenheit (mehrere Tage) den Warmwasser-Boiler/Speicher abschalten
- + Duschen statt Baden – Duschzeit reduzieren (ca. 3-6 Minuten als Orientierung)
- + Tropfende Wasserhähne abdichten
- + WC-Stopp nutzen, Stichwort kleine Spülung
- + Wasserspararmaturen verwenden – reduziert den (Warm-)Wasserverbrauch um 50%.
- + Warmwasser nicht ungenutzt rinnen lassen (z.B. beim Zähneputzen)
- + Die Hände mit kaltem Wasser waschen.

WÄSCHE

- + Waschttemperaturen senken: z.B. 90 auf 60; 60 auf 40; 40 auf 30 Grad – der Großteil der Wäsche wird bei 40°C sauber.
 - + Einmal im Monat sollte heiß (90°C) gewaschen werden, damit die Waschmaschine hygienisch sauber bleibt.
- + Keine Vorwäsche – nur bei stark verschmutzten Wäschestücken notwendig
- + Waschmaschine immer vollständig befüllt betreiben
- + Wäsche an der Luft statt im Wäschetrockner trocknen
- + Richtiges Waschmittel und Dosiervorschläge beachten. Kompaktwaschmittel in Pulverform ist am ergiebigsten.

KÜCHE

Kochen

- + Ebene Töpfe verwenden
- + Abstimmung der Topfgröße auf die Herdplattengröße
- + Immer einen Topf-Deckel verwenden, wenn möglich Druckkochtopf
- + Wenig Wasser verwenden
- + Rechtzeitig auf kleinere Stufe schalten und Restwärme nutzen
- + Wasser im Wasserkocher erhitzen (achten Sie auf die genaue Menge)
- + Wasserkocher und Kaffeemaschine regelmäßig entkalken
- + Backrohr nicht vorheizen und Restwärme nutzen (5-10 Minuten vor Backende ausschalten)



Vorteile nützen.
Klima schützen.

Kühlen

- + Kühlgeräte an möglichst kühlem Ort aufstellen (nicht neben Herd oder Geschirrspüler).
- + Die optimale Temperatur in Kühlschränken liegt zwischen +5°C und +7°C, in Tiefkühlschränken bei -18°C. Je kälter desto höher ist der Stromverbrauch.
- + Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen.
- + Kühlgeräte regelmäßig abtauen.
- + Gefriergut im Kühlschrank langsam auftauen.
- + Lüftungsgitter freihalten und Wärmetauscher auf der Rückseite der Kühlgeräte abstauben (1-2x pro Jahr)
- + Dichtungen der Kühlgeräte regelmäßig überprüfen
- + Häufiges und langes Öffnen von Kühlgeräten vermeiden
- + Geschirr spülen
- + Geschirr NICHT unter laufendem Warmwasser abwaschen / abspülen.
- + Geschirrspüler nur vollständig befüllt betreiben
- + Geschirrspüler auf niedrigster Temperatur betreiben z.B. 50°C – keine Vorwäsche

BELEUCHTUNG

- + Glühlampen durch LED-Lampen ersetzen
- + Lampenleistung, wenn möglich reduzieren
- + Licht, wo nicht benötigt, ausschalten
- + Möglichst lange Tageslicht nutzen
- + Beleuchtung dort installieren, wo sie benötigt wird (z.B. Ess- oder Schreibtisch)

STANDBY + ELEKTROGERÄTE

- + Schaltbare Steckdosenleisten für HiFi, TV, PC, ... verwenden.
- + Energiesparfunktionen nutzen (siehe Bedienungsanleitung)
- + Nicht benötigte Geräte und Netzteile (Ladegeräte, Modem, Lampen, TV) ausschalten / ausstecken
- + Laptop verbraucht weniger Strom als ein normaler PC

ENERGIEKOSTEN



Vorteile nützen.
Klima schützen.

- + Strommessgerät ausborgen und Strom messen
- + Energieverbrauch überwachen (Heizung, Warmwasser, Stromverbrauch) – wöchentlich / monatlich aufschreiben

MOBILITÄT

- + Öffentliche Verkehrsmittel bevorzugen – bei Umzug auf gute Anbindung achten
- + Kurze Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurücklegen
- + Fahren Sie so oft es geht mit dem Fahrrad
- + Fahrgemeinschaften bilden und Mitfahrgelegenheiten nutzen (z.B. www.ummadam.com)
- + Carsharing – verzichten auf ein eigenes Auto
- + Vorausschauend Auto fahren und dabei Sprit sparen – frühzeitig Schalten, richtiger Reifendruck, Kurzstrecken vermeiden, ...
- + Bequem und günstig fahren mit den öffentlichen Verkehrsmitteln. Erkundigen Sie sich über Spar-Schiene oder Sozialtarife.
- + Treppen steigen statt Lift benutzen. Das spart nicht nur Energie, sondern fördert auch die Gesundheit.

KONSUM

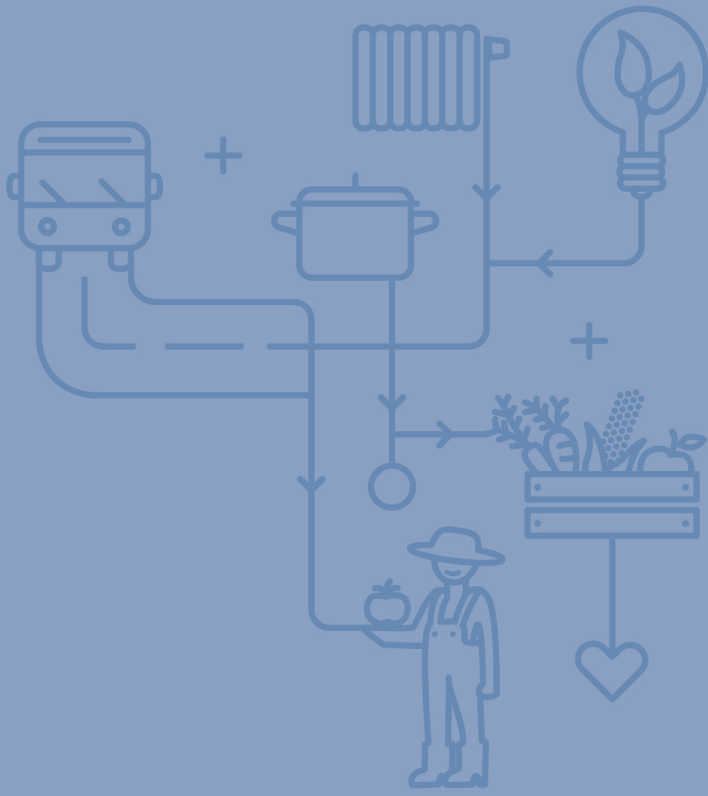
- + Stoffsackerl statt Plastik verwenden
- + Achten Sie auf regionale Lebensmittel oder bestellen Sie direkt beim Bauern
- + Vor jedem Einkauf überlegen, ob man das Produkt wirklich braucht – bewusster Genuss
- + Verwende eine zu Hause angefertigte Einkaufsliste
- + Bedarfsgerecht einkaufen und übriggebliebene Reste verwerten
- + Großpackungen sind nicht immer günstiger, wenn man die Hälfte wegschmeißt.
- + Auf die richtige Lagerung der Lebensmittel kommt es an.
- + Mindesthaltbarkeit ist länger als man denkt – vertraue auf deine Sinne
- + Reduzieren Sie Ihren Fleischkonsum
- + Kaufen Sie Getränke nur in Mehrwegflaschen
- + Leitungswasser trinken statt Wasser in (Plastik-)Flaschen kaufen.



Vorteile nützen.
Klima schützen.

ABFALL UND ABFALLVERMEIDUNG

- + Unerwünschte Post-Werbung abbestellen.
- + Verpackungsmüll so gut es geht vermeiden und Abfälle trennen.
- + Die Farben helfen Ihnen beim richtigen Trennen: Gelb – Plastik / Grün – Bio / Schwarz – Restmüll / Blau – Alu und Dosen.
- + Abfall gibt es nicht – mit der richtigen Trennung ist alles eine wertvolle Ressource.
- + Verwenden Sie Akkus anstatt herkömmlicher Batterien.
- + Die Toilette / Das WC ist KEIN Mülleimer.
- + Speiseöle separat aufbewahren und fachgerecht entsorgen.
- + Auf Mehrfachnutzungsmöglichkeiten achten.



Initiative DoppelPlus
LIFE15 GIC/AT/000092

info@doppelplus.tirol
www.doppelplus.tirol

Gefördert von:



LIFE15 GIC/AT/000092

