

## Verzicht-Wochen

<b>Verzicht</b>	<b>Richtbetrag pro Person</b>
• Kino	7 €/mal
• Essen in der großen Pause/Mittags am Kiosk kaufen	30 €/Monat
• Eis essen	1-5 €/mal
• Klamotten, Schuhe, Schmuck etc. kaufen / auf Kleidergeld verzichten	bis 100 €/Monat
• trinken gehen	50 €/Monat
• Alkohol	30 €/Monat
• mit Fahrrad statt Bus/Roller/Auto	35 €/ bzw. 15 €/Tank, bzw. 60 €/Tank
• auf Kaffee verzichten	12 €/Monat
• keine Süßigkeiten	10 €/Monat
• nicht zu schnell fahren (50 Tacho, Benzinersparnis)	10 €/Monat
• nicht telefonieren	bis 20 €/Monat
• keine SMS schreiben	bis 30 €/Monat
• nicht zum Frisör gehen	10 – 30 €/Monat
• Kaugummies	10 €/Monat
• keine Markenlebensmittel kaufen (Nutella, Cola,...)	10 €/Monat
• keine Klimaanlage im Auto verwenden	bis 10 €/Tank
• keine Metzger-Wurst bzw, offener Käse	10 €/Monat
• generell billigeres Essen kaufen	15 €/Monat
• nicht Essen gehen	30 €/mal
• nur Wasser trinken	30 €/pro Monat
• keine DVDs, CDs, Hardware, Software, Bücher... kaufen	bis zu 100 €/Monat
• weniger Klopapier verwenden	4 €/Monat
• kein Parfüm benutzen	2 €/Monat
• Geburtstagsgeschenke selber basteln	bis zu 20 €/Monat
• Suppen-Woche	25 €/Woche

- Fasten 30 €/Woche
- Rauchen bis zu 150 €/Monat
- weniger Wäsche waschen 5 €/Monat
- kein Weichspüler verwenden 5 €/Monat
- nicht grillen 15 €/Monat
- keine Zeitschriften kaufen 15 €/Monat
- nicht ins Schwimmbad gehen 10 €/Monat
- im Schwimmbad keine Snacks kaufen 10 €/Monat
- Strom sparen(Alle Geräte ausstecken, kein Standby) 5 €/Monat

#### Symbolischer Verzicht:

- ganz aufs Handy verzichten
- auf PC verzichten
- nicht Fernsehen
- nichts unnötiges ausdrucken
- nur 1 paar Schuhe anziehen für den ganzen Monat
- Badewannenwasser sammeln und für andere Sachen wieder verwenden
- Kein Aromat
- Vegetarisch Essen
- Luxus verkaufen (CDs, DVDs, PC-Spiele,...)
- Keine Kosmetikartikel verwenden

Wenn ihr mit euren Eltern gesprochen habt oder während der Zeit noch zusätzlich auf Dinge verzichten wollt, dann tragt euch unter

**[www.feg-diakonie.de](http://www.feg-diakonie.de)**

ein. Dort könnt ihr auch den aktuellen Spendenstand abfragen und könnt sehen wer auf was verzichtet (Zur Ermutigung)!