



## Das Kind ist da - Die Familie organisiert sich neu

Statistiken zeigen, dass in der Schweiz rund zwei Drittel der unbezahlten Arbeit von Frauen verrichtet werden, vor allem Familien- und Hausarbeit. Dieselben Umfragen haben ergeben, dass die Männer gerade nach der Geburt eines Kindes zu Hause weniger präsent sind und damit den Müttern die grosse Arbeit mit dem Säugling überlassen.

Leider gewöhnt man sich sehr schnell an eine solche Situation, und nach dem Mutterschaftsurlaub wird der Weg der Frau zurück ins Erwerbsleben durch einen Berg von Arbeit zu Hause versperrt. Es geht um eine gerechtere Aufteilung von Erwerbsarbeit und Hausarbeit. Dieses Merkblatt soll Ihnen dabei helfen.

Können Frauen nach der Geburt des Kindes ihre Erwerbsarbeit wieder aufnehmen und Männer mehr Zeit bei ihren Kindern verbringen? Ja, das geht!

Es gibt keine fixfertigen Rezepte. Doch **mamagenda.ch** möchte Sie dazu ermutigen, gemeinsam mit Ihrem Partner über die Aufteilung der Arbeiten zu Hause zu diskutieren. Ziel ist es, dass Sie diese Aufteilung zuerst optimal festlegen und dann umsetzen.

Als Einstieg in Ihre Diskussion genügt es, wenn Sie den Fragebogen ausfüllen, einen Teil einzeln und einen Teil gemeinsam (siehe Anhang). Lesen Sie die Anweisungen und versuchen Sie, so ehrlich wie möglich zu antworten.

### Einige Tipps für die Diskussion mit Ihrem PartnerIn (Eltern)

#### Ziehen Sie sich zurück.

Diskutieren Sie an einem Ort, an dem Sie nicht gestört werden: Bei ernsthaften Diskussionen müssen Sie auch einmal etwas lauter werden dürfen.

#### Formulieren Sie Ihre Anliegen klar und deutlich.

Ihr Gegenüber kann nur auf Ihre Wünsche eingehen, wenn Sie die Anliegen eindeutig zur Sprache bringen.

#### Planen Sie grosszügig.

Kinder können Ihre Planung ganz schön durcheinander bringen. Lassen Sie also genügend Spielraum für Unvorhergesehenes.

#### Beginnen Sie mit dem Einfachen.

Tragen Sie erst die Dinge zusammen, die schon gut klappen oder deren Lösungen einfach sind. Wenden Sie sich danach den komplexeren Problemen zu.

#### Gehen Sie nach Ihren Vorlieben.

Ordnen Sie zuerst unabhängig von einander die noch offenen Aufgaben auf einer Beliebtheitskala und verteilen Sie sie danach.

#### Setzen Sie Prioritäten.

Um zusätzliche Kapazitäten zu schaffen, müssen Sie vielleicht gewisse Freizeitbeschäftigungen opfern. Ordnen Sie diese nach Beliebtheit und Notwendigkeit. Was können Sie problemlos aufgeben, was für eine bestimmte Zeit und was unter keinen Umständen?

#### Legen Sie die Verantwortlichkeiten fest.

Wer einen Bereich übernimmt, trägt dafür die volle Verantwortung. Im Gegenzug verzichtet Ihre Partnerin/Ihr Partner auf gut gemeinte Ratschläge, wie Sie die Arbeit noch einfacher und schneller erledigen könnten.

#### Legen Sie Standards fest.

Sie können viel Zeit sparen, indem Sie unnötige Dinge weglassen. Man kann auch mit ungebügelten Küchentüchern prima abtrocknen, und von Zeit zu Zeit darf auch ein Fertiggericht auf dem Menüplan stehen.



### **Reden Sie mit Bekannten und Nachbarn/innen.**

Wenn keine Krippenplätze verfügbar sind, kann sich vielleicht jemand aus Ihrem Umfeld um Ihr Kind kümmern. Oder Sie können mit anderen Eltern aus der Nachbarschaft die Kinder abwechselnd betreuen. Das tut Ihrem Kind nur gut – denn so kommt es in Kontakt mit anderen Menschen.

### **Lassen Sie sich nicht entmutigen.**

Vielleicht übernehmen Sie beim Teilen etwas, das Ihre Partnerin/Ihr Partner viel besser kann als Sie. Werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn; Sie haben in Ihrem Leben schon Schwierigeres gelernt als Hemden bügeln oder Fenster putzen

### **Sehen Sie sich um.**

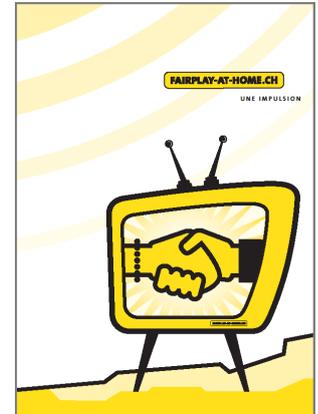
Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Hilfe von aussen beziehen können. Allerdings ist diese meistens nicht gratis. Überlegen Sie sich gut, was Sie abgeben wollen und wie viel Ihnen das wert ist. Nehmen Sie Angebote zur Unterstützung aus dem Familien- oder Freundeskreis dankend an.



## ANHANG - Fragebogen, der jede und jeder für sich ausfüllt, um sich auf die Diskussion vorzubereiten

Die Fragen stammen grösstenteils aus der Broschüre „Fairplay-at-home“. Diese Broschüre wurde im Rahmen der gleichnamigen Kampagne vom Eidge-nössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann konzipiert. Die Kampagne verfolgt das Ziel, die Paare dazu anzuregen, die Aufgabenverteilung zu Hause gemeinsam zu diskutieren, sie zu optimieren und die gefassten Vorsätze dann auch in die Tat umzusetzen.

Die Fragen sind an die heutige Lebenssituation der Familien angepasst worden.



### Fragen an den werdenden Vater

#### Ihre Selbsteinschätzung

Um zu starten, schätzen Sie einfach mal aus dem Bauch heraus, wie viele Stunden Sie pro Woche mit notwendigen und nützlichen Tätigkeiten im Haushalt oder mit Ihren Kindern verbringen.

Anz. Std. :

Ein Tipp: Tiefstapeln kann Ihnen hier keine Sympathien verschaffen!

#### Die Realität

Dann wollen wir uns mal im Detail ansehen, wie weit Sie mit Ihrer Schätzung danebenliegen. Wie viele Stunden haben Sie vergangene Woche verbracht:

1. mit Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg) \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

2. mit beruflicher Weiterbildung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

3. mit der Essenzubereitung

Früstück : Std. : \_\_\_\_\_ Mittagessen : Std. : \_\_\_\_\_  
Abendessen: Std. : \_\_\_\_\_ Zwischenmalzeiten : Std. : \_\_\_\_\_  
für Gäste : Std. : \_\_\_\_\_

Anz. Std. :

4. im Haushalt

Putzen, Aufräumen, Staubsaugen Std. : \_\_\_\_\_ Wäsche machen, Bügeln Std.: \_\_\_\_\_  
Abwaschen, Einräumen, Tischdecken Std. : \_\_\_\_\_ Müll raustragen, Glas/Metall entsorgen Std.: \_\_\_\_\_  
Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten Std. : \_\_\_\_\_ Haustiere, Pflanzen, Garten Std.: \_\_\_\_\_

Anz. Std. :

5. mit Erledigung

Einkaufen für den täglichen Bedarf Std.: \_\_\_\_\_ Besondere Besorgungen Std.: \_\_\_\_\_  
Ämter, Behörden Std.: \_\_\_\_\_

Anz. Std. :

6. mit administrativen Arbeiten

Einzahlungen Std.: \_\_\_\_\_ Versicherungen Std.: \_\_\_\_\_  
Krankenkasse Std.: \_\_\_\_\_ Haushaltsbudget Std.: \_\_\_\_\_

Anz. Std. :



7. mit den Kindern (Falls es für Sie noch nicht so weit ist, nehmen Sie die Richtwerte in Klammern als Anhaltspunkt und buchen Sie für sich einen Teil davon ab. Die Schätzungen beziehen sich auf Kinder im Säuglingsalter und gelten für eine Woche)

Wecken und anziehen (3 Std.)	Std.: _____	Waschen (3 Std.)	Std.: _____
Wickeln (7 Std.)	Std.: _____	Stillen / Flasche vorbereiten u. geben (10 Std.)	Std.: _____
Mahlzeiten zubereiten (5 Std.)	Std.: _____	Füttern (5 Std.)	Std.: _____
Spielen (4 Std.)	Std.: _____	ins Bett bringen (7 Std.)	Std.: _____
Spazieren gehen (7 Std.)	Std.: _____	Begleitung (z.B. zum Kinderarzt, 1 Std.)	Std.: _____

Anz. Std. :

8. Angehörigen- oder Nachbarschaftshilfe (Care-Arbeit)

Anz. Std. :

9. Politische oder kirchliche Tätigkeit (z.B. Gemeinderat, Kirchgemeinderat)

Anz. Std. :

10. individuelle Freizeit (Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können. Bspw. Sportclub, Gymkurs, Gesellschaft)

Anz. Std. :

### Übertrag für den werdenden Vater

1. Erwerbstätigkeit (inkl. Arbeitsweg) \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

2. Berufliche Weiterbildung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

**TOTAL BEZAHLTE ARBEIT** \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

3. Essenzubereitung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

4. Haushalt \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

5. Erledigung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

6. Administratives \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

7. Kinder \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

8. Angehörigen- oder Nachbarschaftshilfe (Care-Arbeit) \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

9. Politische oder kirchliche Tätigkeit \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

**TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT** \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

**STUDENTOTAL PRO WOCHE** (Max. 126 Std : 7 x 18h) \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

Individuelle Freizeit \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**



Nun haben Sie sich einmal vor Augen geführt, was es in Ihrem Haushalt alles zu tun gibt und wie viel Sie selbst davon übernehmen. Und wie das im Verhältnis zu Ihrer bezahlten Arbeitsleistung steht.

Wofür würden Sie gern mehr, wofür lieber weniger Zeit aufwenden? Legen Sie im Bogen auf der Seite 6 Ihre Wunschaufteilung fest. Ihre Partnerin wird das Gleiche tun, sobald sie den Fragebogen ausgefüllt hat.

## Fragen an die werdende Mutter

### Ihre Selbsteinschätzung

Um zu starten, schätzen Sie einfach mal aus dem Bauch heraus, wie viele Stunden Sie pro Woche mit notwendigen und nützlichen Tätigkeiten im Haushalt oder mit Ihren Kindern verbringen.

Ein Tipp: Nicht beim Partner abschreiben !

### Die Realität

Dann wollen wir uns mal im Detail ansehen, wie weit Sie mit Ihrer Schätzung danebenliegen. Wie viele Stunden haben Sie vergangene Woche verbracht:

1. mit Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg) \_\_\_\_\_

2. mit beruflicher Weiterbildung \_\_\_\_\_

3. mit der Essenzubereitung

Früstück : Std. : \_\_\_\_\_ Mittagessen : Std. : \_\_\_\_\_  
Abendessen: Std. : \_\_\_\_\_ Zwischenmalzeiten : Std. : \_\_\_\_\_  
für Gäste : Std. : \_\_\_\_\_

4. im Haushalt

Putzen, Aufräumen, Staubsaugen Std. : \_\_\_\_\_ Wäsche machen, Bügeln Std.: \_\_\_\_\_  
Abwaschen, Einräumen, Tischdecken Std. : \_\_\_\_\_ Müll raustragen, Glas/Metall entsorgen Std.: \_\_\_\_\_  
Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten Std. : \_\_\_\_\_ Haustiere, Pflanzen, Garten Std.: \_\_\_\_\_

5. mit Erledigung

Einkaufen für den täglichen Bedarf Std.: \_\_\_\_\_ Besondere Besorgungen Std.: \_\_\_\_\_  
Ämter, Behörden Std.: \_\_\_\_\_

6. mit administrativen Arbeiten

Einzahlungen Std.: \_\_\_\_\_ Versicherungen Std.: \_\_\_\_\_  
Krankenkasse Std.: \_\_\_\_\_ Haushaltsbudget Std.: \_\_\_\_\_



7. mit den Kindern (Falls es für Sie noch nicht so weit ist, nehmen Sie die Richtwerte in Klammern als Anhaltspunkt und buchen Sie für sich einen Teil davon ab. Die Schätzungen beziehen sich auf Kinder im Säuglingsalter und gelten für eine Woche)

Wecken und anziehen (3 Std.)	Std.: _____	Waschen (3 Std.)	Std.: _____
Wickeln (7 Std.)	Std.: _____	Stillen / Flasche vorbereiten u. geben (10 Std.)	Std.: _____
Mahlzeiten zubereiten (5 Std.)	Std.: _____	Füttern (5 Std.)	Std.: _____
Spielen (4 Std.)	Std.: _____	ins Bett bringen (7 Std.)	Std.: _____
Spazieren gehen (7 Std.)	Std.: _____	Begleitung (z.B. zum Kinderarzt, 1 Std.)	Std.: _____

\_\_\_\_\_ Anz. Std. :

8. Angehörigen- oder Nachbarschaftshilfe (Care-Arbeit)

\_\_\_\_\_ Anz. Std. :

9. Politische oder kirchliche Tätigkeit (z.B. Gemeinderat, Kirchgemeinderat)

\_\_\_\_\_ Anz. Std. :

10. individuelle Freizeit (Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können. Bspw. Sportclub, Gymkurs, Gesellschaft)

\_\_\_\_\_ Anz. Std. :

### Übertrag für die werdende Mutter

1. Erwerbstätigkeit (inkl. Arbeitsweg) \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

2. Berufliche Weiterbildung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

**TOTAL BEZAHLTE ARBEIT** \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

3. Essenzubereitung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

4. Haushalt \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

5. Erledigung \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

6. Administratives \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

7. Kinder \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

8. Angehörigen- oder Nachbarschaftshilfe (Care-Arbeit) \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

9. Politische oder kirchliche Tätigkeit \_\_\_\_\_ Anz. Std. :

**TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT** \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

**STUDENTOTAL PRO WOCHE** (Max. 126 Std : 7 x 18h) \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**

Individuelle Freizeit \_\_\_\_\_ **Anz. Std. :**



## Ihr Wunsch für die Zukunft

Wenn Ihr Baby geboren ist, wie viele Stunden pro Woche möchten Sie in Zukunft einsetzen für : ?



1. Erwerbstätigkeit (inkl. Arbeitsweg _____)	Anz. Std. :	Anz. Std. :
2. Berufliche Weiterbildung _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
<b>TOTAL BEZAHLTE ARBEIT</b> _____	<b>Anz. Std. :</b>	<b>Anz. Std. :</b>
3. Essenzubereitung _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
4. Haushalt _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
5. Erledigung _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
6. Administratives _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
7. Kinder _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
8. Angehörigen- oder Nachbarschaftshilfe (Care-Arbeit) _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
9. Politische oder kirchliche Tätigkeit _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :
<b>TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT</b> _____	<b>Anz. Std. :</b>	<b>Anz. Std. :</b>
<b>STUDENTOTAL PRO WOCHE (Max. 126 Std : 7 x 18 Std.)</b> _____	<b>Anz. Std. :</b>	<b>Anz. Std. :</b>
Individuelle Freizeit _____	Anz. Std. :	Anz. Std. :

**Der Plan ist nicht für die Ewigkeit.** Sie können ihn danach neu diskutieren, Ihre Erfahrungen austauschen um ihn zu ändern. Planen Sie grosszügig, damit Sie auch Unvorhersehbares noch unterbringen können.

### Sie haben gemeinsam eine Aufteilung gefunden ?

Gratulation! Hängen Sie den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen an den Kühlschrank und versuchen Sie, sich daran zu halten. Falls es mit der Umsetzung des Plans nicht so recht klappt, reden Sie miteinander oder nehmen Sie die Übung wieder zur Hand...

### Sie konnten sich nicht einigen ?

Es ist alles andere als einfach, Erwerbsarbeit, Haushalt und Kinder unter einen oder eben zwei Hüte zu

bringen. Bloss nicht den Mut verlieren! Einen grossen Schritt haben Sie bereits gemacht und über das leidige Thema der Arbeitsaufteilung zu Hause gesprochen, einander Ihre Wünsche kundgetan und – wohl am wichtigsten – die Probleme erkannt, die sich für Sie beide stellen. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Tipps zu möglichen Lösungswegen.

Manche Probleme lassen sich aber auch mit grösstem Einsatz nicht zu zweit lösen. Erkundigen Sie sich und lassen Sie sich helfen.

➡ Mehr online: [Family Score](#), von ProFamilia Schweiz, Bewertung der Arbeitgeber unter dem Gesichtspunkt der Vereinbarkeit.