

# Fairplay-at-home



Zusätzlich zum normalen Arbeitstag kommt bei einer Familiengründung einiges an Mehrarbeit für Kinderbetreuung und Haushalt auf Paare zu. Die Statistik besagt, dass in der Schweiz rund zwei Drittel der unbezahlten Arbeit (v. a. Haus- und Familienarbeit) von Frauen erledigt werden. Die gleichen Erhebungen zeigen auch, dass der Mann sich gerade in der Zeit nach der Geburt zu Hause etwas rar macht und so der Löwenanteil der anfallenden Arbeit an der Frau hängen bleibt. Leider gewöhnt man sich recht schnell an diese Verhältnisse, und wenn der Mutterschaftsurlaub vorüber ist, steht der Frau bei einer Rückkehr ins Berufsleben ein ganzer Stapel Hausarbeit im Wege.

Mit der Checkliste kann aufgezeigt werden, dass man die bezahlte und die unbezahlte Arbeit auch fairer aufteilen kann, dass Frauen nach der Geburt wieder in ihrem Beruf arbeiten können und im Gegenzug die Männer mehr Zeit mit ihrem Nachwuchs verbringen dürfen und Haushaltsarbeiten erledigen. Dabei gibt es keine Patentrezepte. Es soll dazu angeregt werden, die Aufgabenverteilung zu Hause gemeinsam zu diskutieren, sie zu optimieren und diese Vorsätze dann auch in die Tat umzusetzen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie einen Fragebogen. Füllen Sie getrennt voneinander je einen Fragebogen aus. Lassen Sie sich Zeit und versuchen Sie, möglichst wahrheitsgetreu zu antworten.

Untenstehend eine **kleine Selbsteinschätzung** als erster Schritt.

Wie viele Stunden schätzen Sie, dass Sie pro Woche mit Tätigkeiten im Haushalt und mit dem Kind, resp. den Kindern verbringen?



\_\_\_\_\_ Stunden



\_\_\_\_\_ Stunden

# Checkliste 1: GRUNDLAGEN

Ob Ihre Schätzung stimmt? Wie viele Stunden haben Sie vergangene Woche verbracht:



**1. mit Erwerbsarbeit**  
(inkl. Arbeitsweg)

Anz. Std.:



**2. mit beruflicher Weiterbildung**

Anz. Std.:



**3. mit der Essenszubereitung**

Frühstück	Std.: ____	Mittagessen	Std.: ____
Abendessen	Std.: ____	Zwischenmahlzeiten	Std.: ____
Für Gäste	Std.: ____		

Anz. Std.:



**4. im Haushalt**

Putzen, aufräumen, Staub saugen	Std.: ____
Wäsche machen, bügeln	Std.: ____
Abwaschen, einräumen, Tisch decken	Std.: ____
Handwerkliche Tätigkeiten, Handarbeiten	Std.: ____
Müll entsorgen, Glas/Metall entsorgen	Std.: ____
Haustiere, Pflanzen, Garten	Std.: ____

Anz. Std.:



**5. mit Erledigungen**

Einkaufen, tägl. Gebrauch	Std.: ____	Besondere Besorgungen	Std.: ____
Ämter, Behörden	Std.: ____		

Anz. Std.:



**6. mit administrativen Arbeiten**

Einzahlungen	Std.: ____	Versicherungen	Std.: ____
Krankenkasse	Std.: ____	Haushaltbudget	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 (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. 1 Std.)	Std.: ____

Anz. Std.: (52)



**8. individuelle Freizeit**

(regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können)

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

# Checkliste 2: ÜBERTRAG

Tragen Sie hier die Zwischenergebnisse aus dem linken Teil ein.

	1. Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)	_____	Anz. Std.:
	2. Berufliche Weiterbildung	_____	Anz. Std.:
	<b>TOTAL BEZAHLTE ARBEIT</b>	<b>_____</b>	<b>Anz. Std.:</b>
	3. Essenszubereitung	_____	Anz. Std.:
	4. Haushalt	_____	Anz. Std.:
	5. Erledigungen	_____	Anz. Std.:
	6. Administratives	_____	Anz. Std.:
	7. Kinder	_____	Anz. Std.:
	<b>TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT</b>	<b>_____</b>	<b>Anz. Std.:</b>
	<b>STUDENTOTAL PRO WOCHE</b>	<b>_____</b>	<b>Anz. Std.:</b>
	8. 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 nächsten Seite Ihre Wunschaufteilung fest.

## Checkliste 3: IHR WUNSCH AN DIE ZUKUNFT

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Wunschvorstellungen in Stunden zu fassen, nehmen Sie den Übertrag auf der vorigen Seite als Anhaltspunkt.

	1. Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)	_____	Anz. Std.:
	2. Berufliche Weiterbildung	_____	Anz. Std.:
	<b>TOTAL BEZAHLTE ARBEIT</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
	3. Essenszubereitung	_____	Anz. Std.:
	4. Haushalt	_____	Anz. Std.:
	5. Erledigungen	_____	Anz. Std.:
	6. Administratives	_____	Anz. Std.:
	7. Kinder	_____	Anz. Std.:
	<b>TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
	<b>STUNDENTOTAL PRO WOCHE</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
	8. Individuelle Freizeit	_____	Anz. Std.:

Vergleichen Sie Ihre Wünsche mit denen Ihres Partners und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY - AT - HOME Fragebogen aus.

## Vom Wunschkonzert zur Realität

Dies ist vielleicht das schwierigste Teilstück auf dem Weg zu FAIRPLAY-AT-HOME. Mit Ihren Wunschbögen haben Sie eine Verhandlungsbasis geschaffen. Sie wissen nun, wie sich Ihre Partner/Ihr Partner Ihr Zusammenleben vorstellt und welche Veränderungen er/sie herbeiwünscht.

Vergleichen Sie Ihre Wunschaufteilung nun mit der Ihrer Partnerin, resp. Ihres Partners, und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen « Checkliste 4: GEMEINSAME AUFTEILUNG» aus, und legen Sie eine faire Arbeitsaufteilung fest. Es gibt nur ein Mittel, dahin zu gelangen: Reden Sie miteinander.

Diskutieren Sie nicht nur die einzelnen Punkte, sondern auch Ihre Ansichten zur gemeinsamen Zukunft. Versuchen Sie die Wünsche Ihres Gegenübers in gleichem Masse zu respektieren wie die Ihren. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie ehrlich miteinander.

# Checkliste 4: GEMEINSAME AUFTEILUNG

Einigen Sie sich auf eine nicht allzu lange Laufzeit dieses Plans, um ihn danach neu zu diskutieren, Ihre Erfahrungen auszutauschen und ihn zu ändern. Planen Sie grosszügig, damit Sie auch Unvorhersehbares noch unterbringen können. Sollten Sie irgendwo nicht mehr weiterkommen, finden Sie auf den Seite 8 einige Tipps.

## WIE VIELE STUNDEN PRO WOCHE MÖCHTEN SIE IN ZUKUNFT EINSETZEN FÜR:



	1. Erwerbsarbeit (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. Essenszubereitung	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:
	4. Haushalt	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:
	5. Erledigungen	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:
	6. Administratives	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:
	7. Kinder	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:
	<b>TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
	<b>STUDENTOTAL</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
	8. Individuelle Freizeit	_____	Anz. Std.:	_____	Anz. Std.:

# Wie weiter?

Nun haben Sie entweder eine Aufteilung gefunden, mit der beide zufrieden sind, oder Sie sind sich nicht einig geworden.

## **SIE HABEN GEMEINSAM EINE AUFTEILUNG GEFUNDEN.**

Gratulation. Hängen Sie den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen mit Ihrer gemeinsamen Aufteilung 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 diese Unterlagen 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. Im nächsten Abschnitt finden Sie einige Tipps zu möglichen Lösungswegen.

Manche Probleme lassen sich aber auch mit grösstem Einsatz nicht zu zweit lösen. Deshalb ist es manchmal zielführender, die Fragestellungen mit einer aussenstehenden Fachperson zu besprechen.

# TIPPS

-Ziehen Sie sich zurück. Diskutieren Sie an einem Ort, an dem Sie nicht gestört werden und auch mal etwas lauter reden dürfen. Formulieren Sie Ihre Anliegen klar und deutlich. Ihr Gegenüber kann nur auf Ihre Wünsche eingehen, wenn Sie sie eindeutig zur Sprache bringen.

-Planen Sie großzügig. Kinder können Ihre Planung ganz schön durcheinanderbringen. Lassen Sie also genügend Spielraum für Unvorhergesehenes.

-Beginnen Sie mit dem Einfachen. Tragen Sie erst die Dinge zusammen, die schon gut klappen oder deren Lösung einfach ist. Wenden Sie sich danach den komplexeren Problemen zu.

-Gehen Sie nach Ihren Vorlieben. Ordnen Sie beide für sich die offenen Aufgaben auf einer Beliebtheitskala und verteilen Sie sie danach.

-Setzen Sie Prioritäten. Um zusätzliche Kapazitäten zu schaffen, müssen Sie vielleicht einige Freizeitbeschäftigungen opfern. Ordnen Sie diese nach Beliebtheit und Notwendigkeit. Was können Sie problemlos aufgeben, was auf eine bestimmte Zeit hin, was unter keinen Umständen?

-Planen Sie nicht für die Ewigkeit. Kinder wachsen schnell und ändern Ihre Situation immer wieder. Sie legen sich also mit Ihren aktuellen beruflichen und privaten Entscheiden nicht auf ewig fest.

-Regeln Sie die Verantwortung. 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, besser und schneller erledigen könnten.

-Legen Sie Standards fest. Sie können viel Zeit sparen, indem Sie unnötige Dinge weglassen. Man kann auch mit ungezügeln Küchentüchern prima abtrocknen, und von Zeit zu Zeit darf auch ein Fertiggericht auf dem Menüplan stehen. 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 die meist nicht gratis. Überlegen Sie sich gut, was Sie abgeben wollen und wie viel Ihnen das wert ist. | Reden Sie mit Bekannten und Nachbarn/-innen. Wenn keine Krippenplätze verfügbar sind, kann sich vielleicht jemand aus Ihrer Bekanntschaft um Ihr Kind kümmern. Oder Sie können mit anderen Eltern aus der Nachbarschaft die Kinder im Turnus betreuen. Abwechslung schadet Ihrem Kind keineswegs.

-Überdenken Sie Ihr Arbeitspensum. Falls Sie Ihre Arbeitssituation ändern möchten, sprechen Sie am besten so früh wie möglich mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin. Bereiten Sie sich gut auf dieses Gespräch vor: Überlegen Sie, was Sie konkret erreichen möchten, und arbeiten Sie Lösungsvorschläge aus. Je nach Beruf und Betrieb kann unter Umständen auch der Arbeitsweg sinnvoll genutzt werden und so unter die Arbeitszeit fallen.

-Informieren Sie sich über die Rechtsgrundlagen und Versicherungen. Das schweizerische Sozialversicherungssystem ist in vielen Punkten noch auf das traditionelle Rollenmodell ausgerichtet. Es gibt aber auch hier Wege und Lösungen, die eine faire Rollenteilung unterstützen.