

Alltags-Checkliste

♀	Wieviele Stunden wenden Sie nach Ihrer Einschätzung in der Woche für folgende Tätigkeiten auf?	♂
	Essen kochen	
	Putzen, Aufräumen	
	Staubsaugen	
	Wäsche waschen	
	Bügeln	
	Müll rausbringen	
	Haustiere versorgen	
	Reparaturen	
	Garten	
	Einkaufen	
	Alltagsorganisation	
	Kinder betreuen	
	sich um die Eltern kümmern	
	Summe	

INFORMATIONEN UND KONTAKT

Ihre Gleichstellungsstellen im Kreis Herford

Kreis Herford | Simona Langenberg

Tel.: 05221/ 131312

s.langenberg@kreis-herford.de

Stadt Bünde | Dorit Bethke

Tel.: 05223/ 161275

d.bethke@buende.de

Stadt Enger | Ulrike Harder-Möller

Tel.: 05224/ 980040

u.harder-moeller@enger.de

Stadt Herford | Karola Althoff-Schröder

Tel.: 05221/ 189463

karola.althoff@herford.de

Gemeinde Hiddenhausen | Andrea Stroba

Tel.: 05221/ 964230

a.stroba@hiddenhausen.de

Gemeinde Kirchlingern | Britta Steffen

Tel.: 05223/7573131

gleichstellungsstelle@kirchlingern.de

Stadt Löhne | Monika Lüpke

Tel.: 05732/ 100344

m.luepke@loehne.de

Stadt Spenge | Anke Käller

Tel.: 05225/ 8768600

a.kaeller@spenge.de

Stadt Vlotho | Christel Jessen

Tel.: 05733/ 924162

c.jessen@vlotho.de



Netzwerk
Frauen & Arbeitspolitik
im Kreis Herford



Arbeitsgemeinschaft
Kommunaler Gleichstellungsstellen
im Kreis Herford

Fairplay zu Hause



...so kann es gelingen!

...immer Ärger wegen der Hausarbeit...!?

Finanzielle Unabhängigkeit, Beruf, Beziehung, Kind(er) – das alles gehört für junge Menschen heute dazu. Sie wollen finanziell immer mehr auf eigenen Beinen stehen.

Voraussetzung ist eine faire Aufteilung der Haus- und Familienarbeit. Aber gerade die Aufteilung und Erledigung dieser Aufgaben ist in Paarbeziehungen oft ein (Konflikt)Thema.

Ein Kind verändert dann zusätzlich Beziehung und Familienalltag. Typische Aufgabenteilungen, die so nie gewollt waren und die unzufrieden machen, bilden sich heraus und verfestigen sich.

Ob die faire Verteilung der Haus- und Familienarbeit gelingt, hängt auch davon ab, wie klar Sie Ihr Anliegen formulieren und wie offen Sie miteinander reden.

Eine gute Gesprächsgrundlage für einen fairen Austauschprozess ist, wenn beide eine persönliche „Bestandsaufnahme“ machen und klären, welche Aufgaben wer zuhause übernimmt.

Nutzen Sie dafür unsere Alltagscheckliste.

Der Alltagscheck der bestehenden Aufgabenteilung kann zu AHA-Erlebnissen führen und Veränderungen anstoßen: Reden Sie offen miteinander darüber, was Sie sich wünschen und was Sie erwarten. Loten sie gemeinsam neue Handlungsmöglichkeiten aus.

So kann Fairplay auch zu Hause gelingen...

Beruf und Familie gemeinsam meistern

Notieren Sie alle regelmäßig anfallenden Aufgaben rund um Haushalt und Kinder. Diskutieren Sie die verschiedenen Möglichkeiten. Teilen Sie die Aufgaben fair auf und versuchen Sie auch selbstkritisch die eigenen Auffassungen, die Art oder den Zeitpunkt der Aufgabenerledigungen zu hinterfragen.

Beziehen Sie auch die Kinder mit ein. Übertragen Sie ihnen Verantwortung und lassen Sie sie eigene Erfahrungen machen.

Und vergessen Sie nicht, sich gegenseitig zu loben.

Machen Sie sich die Stolperfallen bewusst: Perfektionismus, Nörgelei, Besserwisserei, unterschiedliche Auffassungen z.B. über Sauberkeit.

Suchen Sie die wertschätzende Kommunikation.

Sich gleichberechtigte Karrierechancen zugestehen

Diskutieren Sie miteinander ihre Lebens- und Berufsziele. Tauschen Sie sich über ihr Familienbild aus und wie Sie ihre Elternzeiten aufteilen wollen. Arbeiten Sie zusammen heraus, wie ein gemeinsamer Lebens- und Karrierefahrplan aussehen kann.

Die meisten Paare wollen gleichberechtigte Karrierechancen. Umso wichtiger ist es, sich die sog. Retraditionalisierungsfalle bewusst zu machen, wenn Kinder kommen: Es ist scheinbar so „praktisch“ und sinnvoll, wenn sie zu Hause bleibt oder ihre Arbeitszeit reduziert und er der „Familienernährer“ ist. Was als vorübergehende Rollenteilung geplant war, kann sich schnell verselbständigen und verfestigen.

Freiräume durch Zeitmanagement schaffen

Um neben Beruf und Kind(ern) auch als Paar und für sich allein Zeit zu finden, planen Sie Freizeit ebenso wie die Arbeitszeit im Beruf und den Haushalt.

Gerade Wochenpläne und Wochenendpläne mit Verantwortlichkeiten für Aufgaben und klaren Zeitblöcken für Familie-, Paar- und Einzelaktivitäten schaffen Freiräume.

Sie verhindern mangelnde Abstimmung, Streitigkeiten und Doppelarbeiten, die Zeit und Nerven kosten.

Setzen Sie Prioritäten und lassen Sie sich noch ausreichend Spielraum für Unvorhersehbares.

Netzwerke aufbauen

Was früher selbstverständlich war muss heute organisiert werden: ein Netzwerk von Menschen, die einspringen können, seien es die Großeltern oder andere Paare.

Überlegen Sie gemeinsam, mit wem sie sich zusammen tun können, um sich gegenseitig zu unterstützen.

