

DER FRAGEBOGEN



EINE KLEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Bevor Sie loslegen, 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.



_____ Stunden

Kleiner Tipp:

Tiefstapeln kann Ihnen hier gehörig Sympathien verschaffen.



_____ Stunden

Kleiner Tipp:

Nicht beim Partner abschreiben.

Legen Sie nun diese Schätzung beiseite und gehen Sie weiter zu den Fragebögen. Die Seiten 2 bis 4 sind für den Partner bestimmt, die Seiten 5 bis 7 für die Partnerin. Füllen Sie diese Bögen getrennt voneinander aus.

FRAGEN AN DEN MANN

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 Essenszubereitung

Frühstück

Std.:

Mittagessen

Std.:

Abendessen

Std.:

Zwischenmahlzeiten

Std.:

Für Gäste

Std.:

Anz. Std.:

4 im Haushalt

Putzen, aufräumen, Staub saugen

Std.:

Abwaschen, einräumen, Tisch decken

Std.:

Wäsche machen, bügeln

Std.:

Müll raustragen, Glas/Metall entsorgen

Std.:

Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten

Std.:

Haustiere, Pflanzen, Garten

Std.:

Anz. Std.:

5 mit Erledigungen

Einkaufen für den täglichen Bedarf

Std.:

Besondere Besorgungen

Std.:

Ämter, Behörden

Std.:

Anz. Std.:

6 mit administrativen Arbeiten

Einzahlungen

Std.:

Versicherungen

Std.:

Krankenkasse

Std.:

Haushaltsbudgets

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 (bspw. zum Kinderarzt, 1 Std.)

Std.:

Anz. Std.: (52)

8 Individuelle Freizeit

(Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können)

Std.:

Std.:

Anz. Std.:



3 ÜBERTRAG

Tragen Sie hier die Zwischenergebnisse aus dem vorigen Teil ein.

1 Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg) _____ Anz. Std.:

2 Berufliche Weiterbildung _____ Anz. Std.:

TOTAL BEZAHLTE ARBEIT _____ **Anz. Std.:**

3 Essenszubereitung _____ Anz. Std.:

4 Haushalt _____ Anz. Std.:

5 Erledigungen _____ Anz. Std.:

6 Administratives _____ Anz. Std.:

7 Kinder _____ Anz. Std.:

TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT _____ **Anz. Std.:**

STUNDENTOTAL PRO WOCHE _____ **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 folgenden Bogen Ihre Wunschaufteilung fest.



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.:
TOTAL BEZAHLTE ARBEIT	_____	Anz. Std.:
3 Essenszubereitung	_____	Anz. Std.:
4 Haushalt	_____	Anz. Std.:
5 Erledigungen	_____	Anz. Std.:
6 Administratives	_____	Anz. Std.:
7 Kinder	_____	Anz. Std.:
TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT	_____	Anz. Std.:
STUDENTOTAL PRO WOCHE	_____	Anz. Std.:
Individuelle Freizeit	_____	Anz. Std.:

Vergleichen Sie Ihre Wunschaufteilung nun mit der Ihrer Partnerin und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen auf Seite 9 aus.



FRAGEN AN DIE FRAU

Dann wollen wir uns mal im Detail ansehen, inwieweit 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.:

Abwaschen, einräumen, Tisch decken

Std.:

Wäsche machen, bügeln

Std.:

Müll raustragen, Glas/Metall entsorgen

Std.:

Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten

Std.:

Haustiere, Pflanzen, Garten

Std.: Anz. Std.: **5 mit Erledigungen**

Einkaufen für den täglichen Bedarf

Std.:

Besondere Besorgungen

Std.:

Ämter, Behörden

Std.: Anz. Std.: **6 mit administrativen Arbeiten**

Einzahlungen

Std.:

Versicherungen

Std.:

Krankenkasse

Std.:

Haushaltsbudgets

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 (bspw. zum Kinderarzt, 1 Std.)

Std.: Anz. Std.: (52) **8 Individuelle Freizeit**

(Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können)

Std.: Std.: Anz. Std.:



ÜBERTRAG

Tragen Sie hier die Zwischenergebnisse aus dem vorigen Teil ein.

1 Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg) Anz. Std.:

2 Berufliche Weiterbildung Anz. Std.:

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

3 Essenszubereitung Anz. Std.:

4 Haushalt Anz. Std.:

5 Erledigungen Anz. Std.:

6 Administratives Anz. Std.:

7 Kinder Anz. Std.:

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

STUDENTOTAL PRO WOCHE **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 folgenden Bogen Ihre Wunschaufteilung fest.



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.:
TOTAL BEZAHLTE ARBEIT	_____	Anz. Std.:
3 Essenszubereitung	_____	Anz. Std.:
4 Haushalt	_____	Anz. Std.:
5 Erledigungen	_____	Anz. Std.:
6 Administratives	_____	Anz. Std.:
7 Kinder	_____	Anz. Std.:
TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT	_____	Anz. Std.:
STUDENTOTAL PRO WOCHE	_____	Anz. Std.:
Individuelle Freizeit	_____	Anz. Std.:

Vergleichen Sie Ihre Wunschaufteilung nun mit der Ihres Partners und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen auf Seite 9 aus.



VON 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 Partnerin/Ihr Partner Ihr Zusammenleben vorstellt und welche Veränderungen er/sie herbeiwünscht.

Weil sich diese Wunschvorstellungen im Normalfall überschneiden, sollten Sie nun anhand des FAIRPLAY-AT-HOME-Bogens auf der nächsten Seite eine faire Arbeitsaufteilung festlegen. 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.



FAIRPLAY-AT-HOME

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 www.fairplay-at-home.ch 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.:
TOTAL BEZAHLTE ARBEIT	Anz. Std.:	Anz. Std.:
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.:
TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT	Anz. Std.:	Anz. Std.:
STUDENTOTAL	Anz. Std.:	Anz. Std.:
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 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 werfen Sie einen Blick in die Rubrik «Tipps» auf unserer Website.

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 unserer Website finden Sie einige Tipps zu möglichen Lösungswegen.

Manche Probleme lassen sich aber auch mit grösstem Einsatz nicht zu zweit lösen. Deshalb bieten wir Ihnen auf www.fairplay-at-home.ch auch einige Angaben zu weiterführender Literatur und die Adressen verschiedener Beratungsstellen.