

SO KLAPPT'S IM ALLTAG.



Beschäftigt mit den vielen Aufgaben und Pflichten in Erwerbsarbeit, Partnerschaft oder Familie, nehmen wir uns oft kaum Zeit, die Gestaltung unseres Alltags zu überdenken. Warum also nicht einmal den Film Revue passieren lassen, der sich tagtäglich abspielt? Diese Broschüre lädt Sie zu einem Alltags-Check-up ein. Die Auswertung zeigt Ihnen Veränderungs- und Handlungsmöglichkeiten auf. Sie können im Folgenden auch nur jene Abschnitte lesen, die spezifisch auf Ihre Situation zutreffen, sei es als Paar oder alleinerziehender Elternteil.

DEN ALLTAG GESTALTEN.

Sie wollen Ihren Alltag bewusst gestalten? Eine gemeinsame Regie bringt viel, denn Pläne und Wünsche lassen sich so für alle Beteiligten besser realisieren. Sie teilen die schönen Momente und erfahren Unterstützung in schwierigen Situationen. In einer Regiegemeinschaft tanken Sie Kraft und entdecken sich neu.

REGIEBESPRECHUNGEN LOHNEN SICH.

Eine gemeinsame Regie hilft Ihnen, Zeit und Ressourcen zu bündeln. Es lohnt sich, Energie in das gemeinsame Regieprojekt zu stecken – und sich auch darüber zu unterhalten, was gut und was weniger gut läuft.

VEREINBARKEIT VON ERWERBS- UND FAMILIENARBEIT.

Eine gemeinsame und faire Regie in der Partnerschaft stellt Gleichberechtigung und Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit ins Zentrum. Für Frauen wie für Männer ist es in der Schweiz noch immer nicht selbstverständlich, Berufs- und Familienrollen erfolgreich auf einen Nenner zu bringen – auch wenn sie dabei mit unterschiedlichen Hindernissen konfrontiert sind. Ein erster Schritt kann die Überwindung alter Denkmuster sein. Diese Broschüre soll dazu beitragen, Gleichstellung im privaten wie im beruflichen Alltag zu fördern und zu verankern.



SCHAUEN SIE FÜR DEN ALLTAGS-CHECK-UP DEN EIGENEN FILM AN.



REGIE-CHECK-UP: DEN ALLTAGSFILM REVUE PASSIEREN LASSEN.

In vielen Bereichen unseres Alltags gehören Check-ups längst zur Routine. Sie helfen, Unstimmigkeiten zu finden, Kurskorrekturen vorzunehmen und Entscheidungen zu fällen. Und sie geben ein gutes Gefühl, wenn alles in Ordnung ist. Bei diesem Check-up geht es aber um mehr: Ihr gemeinsamer Alltag soll nicht bloss funktionieren, er soll auch inspirieren und Sie beide zufrieden machen.

WIE IM KINO.

Schauen Sie für den Alltags-Check-up den eigenen Film an. Lehnen Sie sich bequem in den Sessel zurück: Für einmal spielen Sie beide die Hauptrollen. Beginnen Sie den Film, indem Sie sich zuerst Ihre Lieblingsszenen vorführen. Da Sie den anschließenden Check-up einzeln vornehmen, ist Ihre subjektive Szenenauswahl gefragt. Schauen Sie sich dann als Kontrast dazu Ihre schwierigeren Sequenzen an.

 Die Fragen des Check-up finden Sie auf der folgenden Seite.



**CHECKLISTE 1
IN WELCHEM FILM SIND SIE?**

Bei den folgenden Aussagen gilt es, zügig und spontan die zutreffendste Variante anzukreuzen. Wählen Sie für den Check-up einen ruhigen Moment, in dem Sie sich wohl und ausgeglichen fühlen. Dies führt zu einer realistischeren Einschätzung.

Diskutieren Sie nach dem Ausfüllen die Resultate im Regieteam.



Vor dem Ausfüllen 2x kopieren oder downloaden unter www.gemeinsam-regie-fuehren.ch.

A Passt sehr gut. Super. B Nicht immer, ist aber in Ordnung. C Könnte besser sein. Da gibt's Handlungsbedarf.

| Check-up: Wie geht es mir? | | | A | B | C | | | | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|---|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| Ich schlafe gut und bin danach erholt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Beim Arbeiten lerne ich immer wieder dazu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| In der Regel erhole ich mich rasch von Anstrengungen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Ich fühle mich selten längere Zeit über- oder unterfordert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| In meiner Freizeit tue ich, worauf ich Lust habe. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Für mein Kind/meine Kinder kann ich so oft da sein, wie ich es mir wünsche. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Ich fühle mich gesund und fit. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Ich treffe mich regelmässig mit Menschen, die mir nahestehen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Meine Arbeit im Haushalt verrichte ich gerne. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Ich kenne auch ausserhalb meiner Familie Menschen, denen ich voll vertraue. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Meine Arbeit im Beruf macht mir Freude. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |

| Check-up: Wie geht es meinem Kind? | | | A | B | C | | | | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|---|--|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| Falls Sie mehrere Kinder haben, antworten Sie für jedes Kind einzeln. Punkte, die nicht dem Alter des Kindes entsprechen, lassen Sie einfach weg. | | | | | | | | | | | |
| Mein Kind verbringt gern Zeit mit mir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Mein Kind hat seinen Freiraum und nutzt ihn. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Meinem Kind geht es gut, es ist fröhlich und lacht oft. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Mein Kind respektiert – seinem Alter entsprechend – Grenzen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Mein Kind hat mehrere Bezugspersonen und geniesst dies. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Im Alltag ist mein Kind selten unter- oder überfordert. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Mein Kind zeigt seine Gefühle offen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Mein Kind sagt, was es denkt, und hört auch anderen zu. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Mein Kind spielt gern und viel. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Mein Kind ist oft und gern mit anderen Kindern zusammen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |

| Check-up: Wie geht es uns als Paar? | | | A | B | C | | | | A | B | C |
|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|---|--|---|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---|
| Auch wenn Sie alleine mit Ihrem Kind bzw. Ihren Kindern leben, stehen Sie vielleicht noch in Kontakt mit Ihrem Expartner bzw. mit Ihrer Expartnerin und/oder pflegen eine neue Partnerschaft. Lassen Sie all jene Punkte weg, die Sie gegenwärtig nicht beantworten können. | | | | | | | | | | | |
| Wir nehmen uns regelmässig Zeit füreinander. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Wir haben die Arbeit im Haushalt gut aufgeteilt. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Zärtlichkeit und Erotik finden Platz in unserem Alltag. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Wir versuchen, uns gegenseitig zu fördern. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Wir geniessen unsere Sexualität. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Wir gehen Krisen gemeinsam an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Wir streiten respektvoll miteinander. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Wir sind mit unserer finanziellen Situation zufrieden. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Wir lernen aus Fehlern und korrigieren sie möglichst ohne Schuldzuweisungen. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | Wir pflegen ein gemeinsames und tragfähiges Beziehungsnetz. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| Wir arbeiten gut zusammen und sind ein Team. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | | | | | | | | |

AUSWERTUNG DES ALLTAGS-CHECK-UP.

Mit dem Check-up haben Sie festgestellt, wo Sie als Person, als Paar oder als Familie stehen. Nun geht's an die Auswertung: Schauen Sie am besten zuerst auf die Spalte A. Alles, was Sie in dieser Spalte angekreuzt haben, dient Ihnen als Grundlage, auf der Sie Ihre weitere gemeinsame Regiearbeit aufbauen können.



VIELE KREUZE IN DER SPALTE A: AUSBAUEN, VERTIEFEN.

Ihr Alltag läuft weitgehend nach Drehbuch. Sie sind zufrieden und die gemeinsame Regiearbeit ist ein fester Bestandteil Ihrer Partnerschaft oder Ihres Familienlebens. Gibt es noch mehr Möglichkeiten, Ihr Glück zu festigen?

VIELE KREUZE IN DER SPALTE B: VERÄNDERN, VERBESSERN.

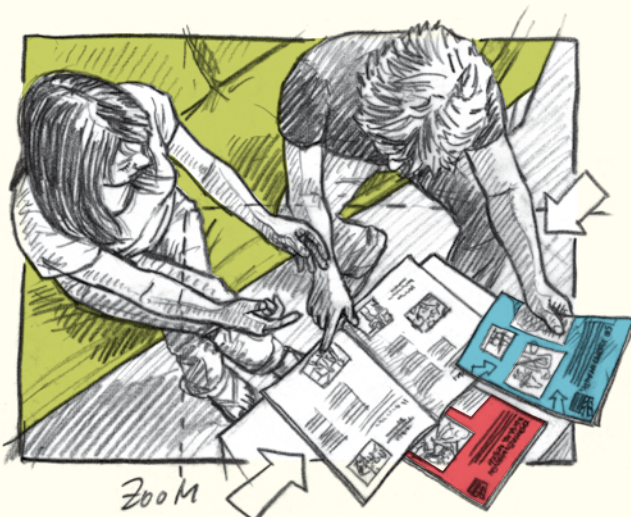
Das Meiste ist «in Ordnung»; ein gutes und keineswegs selbstverständliches Ergebnis. Aber vielleicht geben Sie sich damit noch nicht zufrieden. Welche Punkte liessen sich also verbessern, damit Sie beim nächsten Alltags-Check-up «Passt sehr gut» ankreuzen können? Eine andere Möglichkeit wäre, sich einen Punkt vorzunehmen und da gezielt etwas Neues auszuprobieren. Wie immer Sie vorgehen: lieber kleine Fortschritte als keine.

MEHRHEIT DER KREUZE IN DER SPALTE C: HANDELN MIT HILFE.

Gehen Sie den Check-up nochmals in Ruhe durch und versuchen Sie festzustellen, wo am dringendsten Veränderungen notwendig sind. Versuchen Sie, Zusammenhänge zu sehen. Ist zum Beispiel beruflicher Stress Auslöser für Schwierigkeiten? Sehen Sie sich nach der nötigen Unterstützung und Hilfe um. Dies können Ihnen vertraute Menschen sein oder auch Fachpersonen (z.B. für Budgetplanung, für Laufbahnberatung, für Stressabbau).

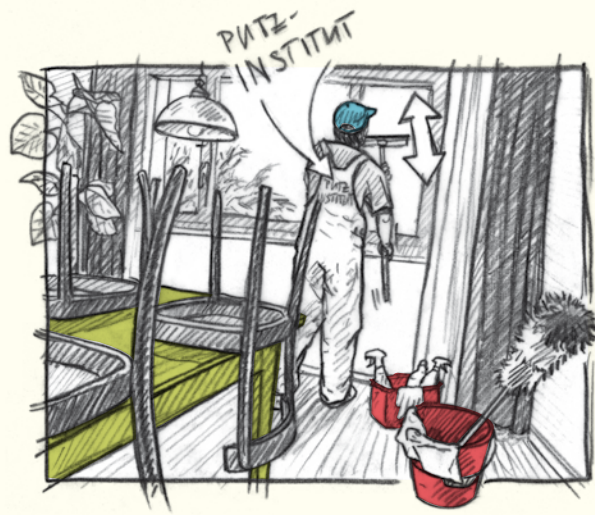
AUF GUTE DIALOGE SETZEN.

Vielen Männern – und manchen Frauen – fällt das Sprechen über private Probleme schwer. Die traditionelle Männerrolle verlangt Stärke und Kompetenz; wer seine schwache Seite zeigt, hat verloren. Doch das war gestern. Setzen Sie auf den Dialog. Wenn Sie dabei Startschwierigkeiten haben, schreiben Sie auf, was Sie sagen wollen und wie Sie es sagen könnten. Erfolgreiche gemeinsame Regie ist vor allem eine Sache des guten Dialogs – gerade auch dann, wenn man die Worte dafür erst suchen muss.



ERFOLGREICHE GEMEINSAME REGIE
IST VOR ALLEM EINE SACHE
DES GUTEN DIALOGS.

ES LOHNT SICH, ÖFTER MAL
BILANZ ZU ZIEHEN: WO IST IHRE ZEIT
AM BESTEN INVESTIERT?



REGIE-OPTIMIERUNG: ANREGUNGEN UND IDEEN FÜR DEN ALLTAG.

Wer hat schon immer dieselbe Tagesform? Hochs und Tiefs gehören zum Alltag. Gut, wenn die gemeinsame Basis stimmt und wenn beide wissen, dass sie sich um eine gleichberechtigte Partnerschaft bemühen – auch wenn es nicht immer klappt. Hier einige Ideen und Anregungen, die Ihnen helfen, Ihre gemeinsame Regiearbeit im Alltag noch wirkungsvoller zu gestalten.

ERMÜDENDE ROUTINE? ÖFTER MAL ROLLENWECHSEL.

Öfter mal Lust auf Neues? Und warum nicht einmal die Rollen tauschen und auch bei Arbeiten im Haushalt bewusst etwas Neues dazulernen? So sammeln Sie ganz nebenbei nützliche Erfahrungen. Schauen Sie sich dabei doch auch mal im Freundes- und Bekanntenkreis um. Wie machen die es? Und was funktioniert dabei besonderes gut?



ZU SELTEN ZUSAMMEN? MEHR ZEIT ZU ZWEIT.

Jede Liebes- und Regiebeziehung braucht ihre Zeit, um wachsen zu können. Nehmen Sie sich deshalb immer wieder aufs Neue Zeit für gemeinsame Aktivitäten oder gemeinsames Nichtstun. Gerade wenn Sie einen ausgefüllten Terminkalender haben, muss darin auch Platz für Ihre Partnerschaft sein. Besser noch, wenn Sie dabei Ihre Spontaneität nicht ganz vergessen. Bei Ihrer Zeit zu zweit soll es ja nicht immer um gemeinsame Regiebesprechungen gehen – sondern vor allem um Sie, Ihr Glück und Ihre Liebe.

ZU ENG ZUSAMMEN? PERSÖNLICHE FREIRÄUME SCHAFFEN.

Gemeinsame Regiearbeit braucht immer wieder auch Distanz. Nur so können Sie neue Impulse aufnehmen und ins Teamwork einbringen. Wo können Sie die Zeit hernehmen, um auch eigenen Projekten nachzugehen? Zum Beispiel, indem Sie eine Kinderbetreuung engagieren. Falls es Ihnen im Regieduo immer wieder mal zu eng wird, prüfen Sie, wann und wie Sie sich zwischendurch alleine Inspirationen holen können.

ZU VIELBESCHÄFTIGT? BESSER DOSIEREN.

Neigen Sie dazu, an zu vielen Schauplätzen präsent zu sein: im Beruf, im Sportclub, im Freundes- und Bekanntenkreis, in der Band, im Verein, in der Partei, bei ehrenamtlicher Arbeit usw.? Schön, wenn Sie sich für alle und alles engagieren und durch Ihren Einsatz viel Sympathie gewinnen, doch oft geht dies zulasten der Familienzeit. Überprüfen Sie deshalb immer wieder, wem Sie Ihre Zeit schenken und wie grosszügig Sie dabei sind. Es lohnt sich, öfter mal Bilanz zu ziehen: Wo ist Ihre Zeit am besten investiert? Und zwar für Sie und für Ihre Familie oder Partnerschaft.





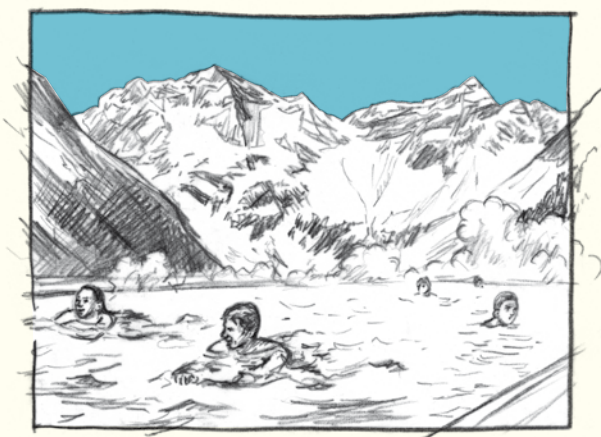
SCHNELL MAL PANIK? NOTFÄLLE EINPLANEN.

Immer wieder durchkreuzt Unvorhergesehenes den Regiealltag. Ein Beispiel: Das Kind wird krank, es kann nicht in die Krippe. Wer bleibt zu Hause und pflegt es? Eher die Mutter? Warum nicht der Vater? Diskussionen dieser Art lassen sich in aller Ruhe führen, wenn Sie solche Notfall-Szenarien im Voraus besprechen. Legen Sie zum Beispiel fest, wer in Notfällen an welchem Wochentag einspringen kann. So führt Ihre gemeinsame Regiearbeit auch in kritischen Situationen nicht zu Krisen, sondern zu fairen Lösungen.

IMMER WIEDER REGIESTRESS? KNACKPUNKTE AUSFINDIG MACHEN.

Ihre gemeinsame Regie läuft im Prinzip gut, aber immer wieder kommt es zu Stresssituationen und Auseinandersetzungen, die nicht sein müssten. Spielen Sie die kritischen Szenen im Kopf einmal in Zeitlupe durch. So gelingt es Ihnen, Ihr gegenseitiges Verhalten aus der Distanz zu betrachten. Wie ist die Ausgangslage, wodurch spitzt sich die Lage zu, was ist schliesslich der Auslöser des Konflikts? Versuchen Sie die Szenen mit vertauschten Rollen nachzuspielen, um herauszufinden, wo etwas nicht stimmt. Vielleicht liegt es nur am unklaren Dialog. Vielleicht liegt es daran, dass Sie das gemeinsame Drehbuch unterschiedlich interpretieren. Vielleicht aber fühlt sich der eine Teil des Regieduos vom anderen übergangen.

FEST EINGEPLANTE DREHPAUSEN
GEHÖREN IN JEDES PARTNERSCHAFTS-
ODER FAMILIENDREHBUCH.



ALLES LÄUFT SUPER? DREHPAUSEN EINPLANEN.

Fest eingeplante Drehpausen gehören in jedes Partnerschafts- oder Familiendrehbuch, egal wie gut es läuft. Drehpausen sind aber nicht nur da, um über das gemeinsam Geleistete zu sprechen. Planen Sie vielmehr auch Pausen ein, um Ihre gemeinsamen Erfolge zu feiern und zu geniessen. Verankern Sie gemeinsame Auszeiten in Ihrem Alltag. Warum nicht zwei oder drei Stunden pro Woche, und zwar auch, wenn nichts ansteht? So lässt sich Ihre gemeinsame Regiearbeit auf ganz selbstverständliche Art festigen.

REGIE-ÄNDERUNG: GRÖSSERE SZENENWECHSEL IN ANGRIFF NEHMEN.

Grössere Vorhaben und Neuorientierungen fordern auch die gemeinsame Regie heraus. Sie müssen nicht zwangsläufig zu einer Belastungsprobe werden, sie können die gemeinsame Regiearbeit auch vertiefen und beflügeln. Und vor allem: Hier zählt sich die Verlässlichkeit und Routine aus, die Sie sich im Lauf der Partnerschaft erarbeitet haben.

BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG? AUSWIRKUNGEN BESPRECHEN.

Sie suchen eine neue berufliche Herausforderung? Sie wollen – oder müssen – sich neu orientieren? Wägen Sie Chancen und Risiken ab, nicht nur für Ihre Karriere, sondern auch für Ihre Partnerschaft und für Ihre Familie. Entsteht durch Ihre Neuorientierung ein Mehr an Belastung und Stress? Und welches sind die Chancen? Bleibt mehr oder weniger Zeit zu zweit? Tragen Sie Ihr Berufsprojekt nicht alleine mit sich herum. Besprechen Sie es und überlegen Sie, wie es sich auf Partnerschaft und Alltagsgestaltung auswirkt.

PENSUM IM BERUF VERÄNDERN? RICHTIG VORBEREITEN.

Sie wollen – oder müssen – Ihr berufliches Pensum reduzieren, um sich die nötige Zeit für Haus- und Familienarbeit zu verschaffen? Oder möchten Sie Ihr Pensum aus finanziellen Gründen aufstocken? Je nachdem müssen Sie dabei gegen gängige Vorstellungen ankämpfen: Als Vater Hausarbeit zu leisten oder als Mutter ein Vollpensum anzustreben, kann auf Unverständnis stossen.

Bereiten Sie sich deshalb sorgfältig auf das Gespräch mit Vorgesetzten vor. Welche Nach- oder Vorteile entstehen dem Betrieb durch Ihr reduziertes oder aufgestocktes Pensum? Begründen Sie im Gespräch Ihr neues Arbeitszeitmodell überzeugend. Was, wenn es auf Ablehnung stösst? Machen Sie sich im Voraus klar, welche Schritte Sie dann unternehmen wollen. Erkundigen Sie sich auch bei Kolleginnen und Kollegen, welche Vorgehensweisen bereits Erfolg hatten. Möglicherweise können Sie von bestehenden Erfahrungen profitieren.

 Mehr Informationen:
www.gleichstellung-schweiz.ch
(Suchbegriff: Publikationen Vereinbarkeit)

WOHNORT WECHSELN? BEDÜRFNISSE ABKLÄREN.

Wie und ebenso wo Sie wohnen, beeinflusst Ihren Alltag nachhaltig. Arbeits- und Verkehrswege, Krippenplätze, Schulen, Spiel- und Einkaufsmöglichkeiten, Freundinnen und Freunde: All dies gilt es in die Evaluation mit einzu beziehen.

Neben diesen Alltagsfaktoren kommen die Steuersituation, Miet- bzw. Kaufpreis von Wohnraum, Infrastruktur usw. ins Spiel. Eine Entscheidung zu treffen, ist vor allem für Familien nicht einfach. Nehmen Sie sich deshalb genügend Zeit, und notieren Sie sich Argumente für und wider, um diese dann in gemeinsamer Regie zu vergleichen.

FINANZIELLE SORGEN? FACHPERSONEN BEZIEHEN.

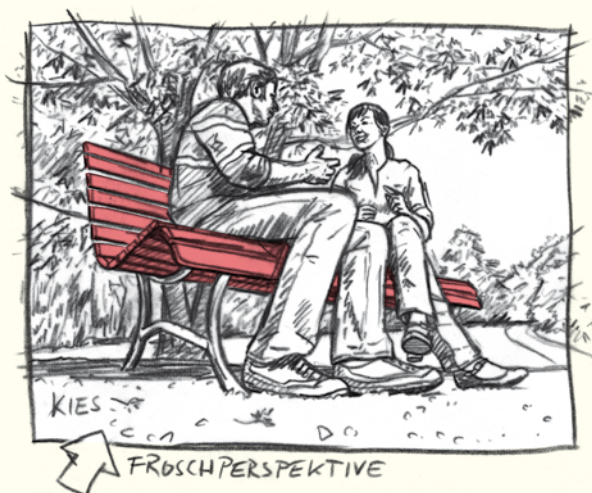
Ist Ihr Alltag von finanziellen Sorgen geprägt, holen Sie sich am besten professionelle Unterstützung. Falls das (Familien-)Budget nicht aufgeht, wenden Sie sich an eine Budgetberatungsstelle. Bei Verschuldung helfen Ihnen Schuldensanierungs-Stellen oder der Sozialdienst Ihrer Gemeinde weiter.

 Mehr Informationen:

- www.budgetberatung.ch
- www.schulden.ch

UNTER DAUERSTRESS? AUSZEIT PLANEN.

Wenn der Stress zur Plage wird und die Beziehung darunter leidet, empfehlen sich Kurse zur Stressbewältigung. Wenn aber der Alltag Sie mehr und mehr überfordert und Sie immer wieder in ähnlichen Situationen die Kontrolle verlieren, sollten Sie professionelle Unterstützung in Anspruch nehmen oder über eine Auszeit nachdenken. Dies kann auf den ersten Blick weit reichende Folgen haben und Ihre Partnerschaft auf die Probe stellen. Bedenken Sie jedoch, dass der Abstand Ihnen auch neue Chancen und Möglichkeiten eröffnen kann.





IMMER WIEDER STREIT? MIT PROFIS SPRECHEN.

Egal ob mit Ihrem Partner bzw. Ihrer Partnerin oder mit Ihrem Kind: Streiten ist nicht nur eine Sache des Temperaments.

Meist liegen die Ursachen dort, wo man sie nicht unbedingt vermutet. Bauen Sie deshalb auf die Hilfe von Profis, um das Problem wirksam zu bewältigen. Ein Blick von aussen kann dazu beitragen, eingefahrene Verhaltensmuster zu erkennen. Eine psychologische Beratung stellt Ihr Streit-Problem nicht nur in den alltäglichen Kontext, sondern in einen grösseren Lebenszusammenhang. Dadurch lassen sich nachhaltige Lösungen finden.

GEMEINSAME REGIE BEENDEN? EINE FAIRE LÖSUNG ERARBEITEN.

Vielleicht wollen Sie Ihre Paarbeziehung beenden und sich trennen. Eine für beide faire Lösung zu finden, erfordert wiederum gemeinsame Regiearbeit. Diese Anstrengung lohnt sich! Führen Sie sich den gemeinsamen Film nochmals vor Augen und halten Sie die schönen Szenen fest. Machen Sie diese Szenen zum Ausgangspunkt für eine faire Lösung. Bei Trennungen kann der Beizug einer Fachperson (z.B. einer Mediatorin, eines Familientherapeuten, einer Anwältin) oder einer Beratungsstelle sehr hilfreich sein. Für Ausserstehende ist es einfacher, das Wohl aller Beteiligten im Auge zu behalten.

WAS WIRD AUS DER FAMILIE? AN DIE KINDER DENKEN.

Auch wenn Sie nicht mehr als Paar zusammenleben wollen, bleiben Sie die Eltern Ihres Kindes bzw. Ihrer Kinder. Ihre Sorge um das Wohl jedes Kindes kann Ihnen helfen, den Blick von persönlichen Verletzungen weg auf das Wesentliche zu lenken.

Die Qualität der Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind hängt in erster Linie von Ihrem tatsächlichen Engagement für Ihr Kind ab. Ausschlaggebend ist, wie stark Sie sich emotional, zeitlich und finanziell engagieren. Das gilt sowohl für die Zeit vor Ihrer Trennung wie auch danach.

Aber auch Ihre Kommunikations- und Konfliktfähigkeit als Eltern bestimmt den Verlauf Ihrer weiteren Beziehung zu Ihrem Kind. Derjenige Elternteil, der nach der Trennung nicht mehr täglich mit dem Kind zusammenwohnt, muss mehr tun, um eine gute Beziehung aufrechtzuerhalten. Ist ein Elternteil zugunsten der Familienarbeit längere Zeit aus der Erwerbsarbeit ausgestiegen, müssen der Wiedereinstieg ins Berufsleben sowie die Einrichtung einer ausreichenden Altersvorsorge sichergestellt werden.



Mehr Informationen:

- *Trennung – von der Krise zur Lösung. Kinder, Rechtliches, Finanzen. Trennung oder Fortführen der Ehe? Beobachter Buchverlag, 2008*
- *Trennung und Scheidung. Alles Wichtige zum Scheidungsrecht: Unterhaltsbeiträge, Kinderbetreuung, Scheidungsverträge. Verlag K-tipp-Bücher, 2008*

NOCHMAL NEU BEGINNEN? EINE PATCHWORKFAMILIE GRÜNDEN.

Neue Liebe, neues Glück. Das kann auch das Leben Ihres Kindes und Ihres Expartners bzw. Ihrer Expartnerin bereichern. Gegenseitiger Respekt bei der Zusammenarbeit in wechselnder Regie und ein offener Blick nach vorn sind dabei wichtig.

ENTWICKLUNGEN STEuern? EIN ALLTAGS-CHECK-UP HILFT IMMER WIEDER.

Das Leben mit Kindern ist turbulent, spontan und dynamisch. Oft stehen die Szenen in keinem Drehbuch. Ihr Improvisationstalent ist gefordert, ebenso Ihre Kreativität und Flexibilität. Wichtige Ereignisse wie Kindergarten- und Schuleintritt oder etwa die Geburt eines weiteren Kindes sind immer auch eine gute Gelegenheit, einen Check-up zu machen. Stimmt die Rollenverteilung noch? Wie gut funktioniert das Zusammenspiel von Haus- und Erwerbsarbeit? Sind die Ziele noch gültig, die Sie sich gesteckt haben? Schön, wenn sich bei solchen Checks Ihre gemeinsame Regiearbeit noch vertieft und Sie als Regieteam immer mehr zusammenwachsen.

Nehmen Sie an Anregungen auf, was Ihnen wertvoll und wichtig erscheint, und erproben Sie es in Ihrem gemeinsamen Alltag. Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und eine ebenso spannende wie entspannende Regiepartnerschaft.

IMPRESSUM

www.gemeinsam-regie-fuehren.ch

Ein Impuls zu Beruf und Familie der Gleichstellungsfachstellen der Kantone Bern, Luzern, Zürich, der Fachstelle UND sowie des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG

Bestellungen

www.gemeinsam-regie-fuehren.ch

2010/1. Auflage

Projektleitung

Tanja Gentina, www.tangent.ch, Zürich

Redaktion

Beat Reck, Zürich

Gestaltung

Stefanie Lötscher, www.mehr-als-grafik.ch, Zürich

Illustrationen

Sibylle Heusser, www.atelier-oculus.ch, Zürich

Druck

Buchmann Druck AG, Zürich