

# 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.

## 2 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.:



## 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.

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

<b>1 Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)</b>	_____	Anz. Std.:
<b>2 Berufliche Weiterbildung</b>	_____	Anz. Std.:
<b>TOTAL BEZAHLTE ARBEIT</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
<b>3 Essenszubereitung</b>	_____	Anz. Std.:
<b>4 Haushalt</b>	_____	Anz. Std.:
<b>5 Erledigungen</b>	_____	Anz. Std.:
<b>6 Administratives</b>	_____	Anz. Std.:
<b>7 Kinder</b>	_____	Anz. Std.:
<b>TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
<b>STUDENTOTAL PRO WOCHE</b>	_____	<b>Anz. Std.:</b>
<b>Individuelle Freizeit</b>	_____	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](http://www.fairplay-at-home.ch) einige Tipps.

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



<b>1 Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>2 Berufliche Weiterbildung</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>TOTAL BEZAHLTE ARBEIT</b>	<b>Anz. Std.:</b>	<b>Anz. Std.:</b>
<b>3 Essenszubereitung</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>4 Haushalt</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>5 Erledigungen</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>6 Administratives</b>	Anz. Std.:	Anz. Std.:
<b>7 Kinder</b>	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>
<b>Individuelle Freizeit</b>	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](http://www.fairplay-at-home.ch) auch einige Angaben zu weiterführender Literatur und die Adressen verschiedener Beratungsstellen.