



Herzlich willkommen zum Workshop:

Equally Shared Parenting

Sich als Paar das Elternsein mit allem, was dazugehört gleichberechtigt aufteilen

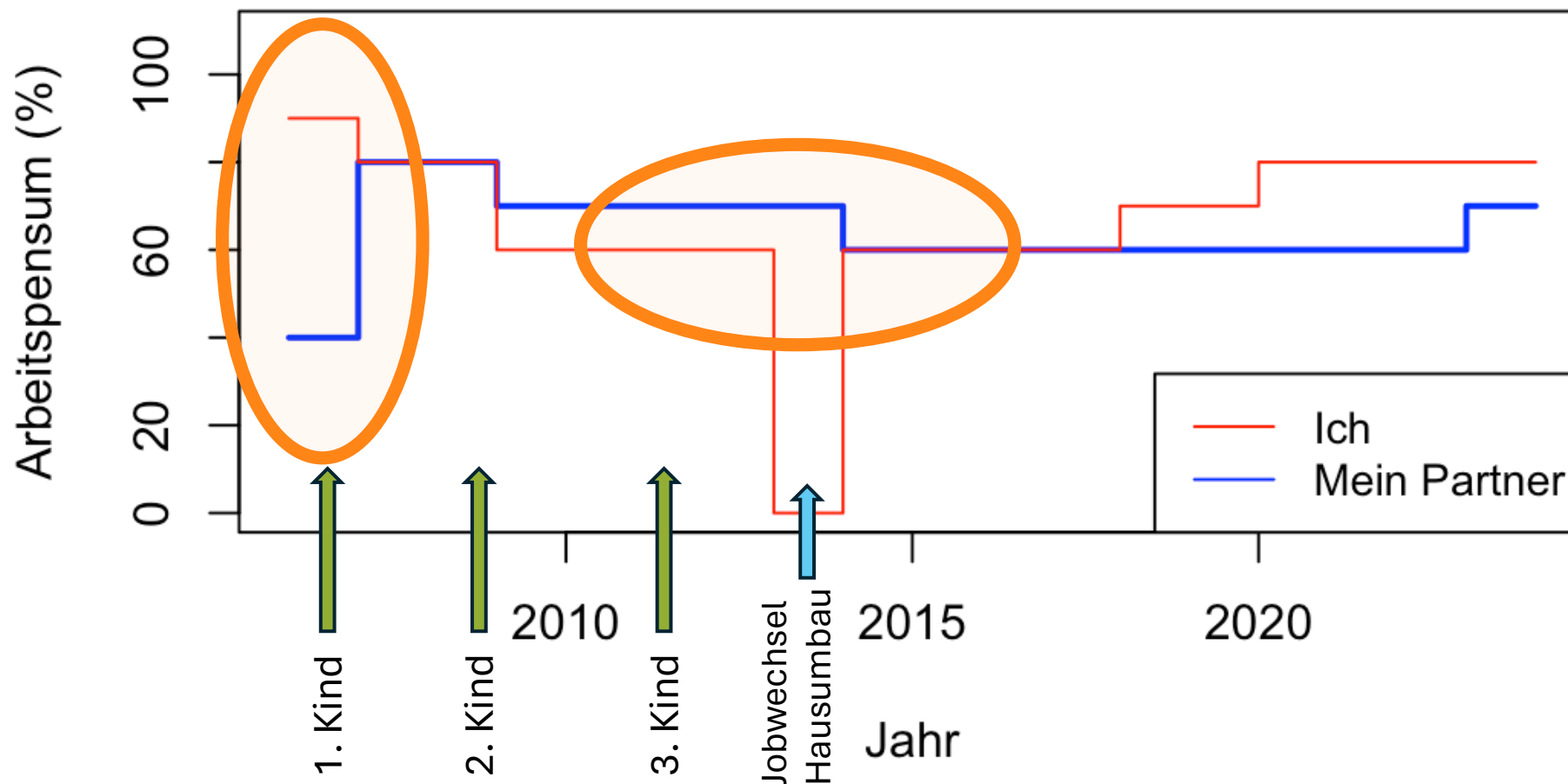
Rebekka Erdin, familylab-Seminarleiterin und Hebamme

Michael Kuhnen, diplomierter systemischer Coach und Berater

15. Juni 2024

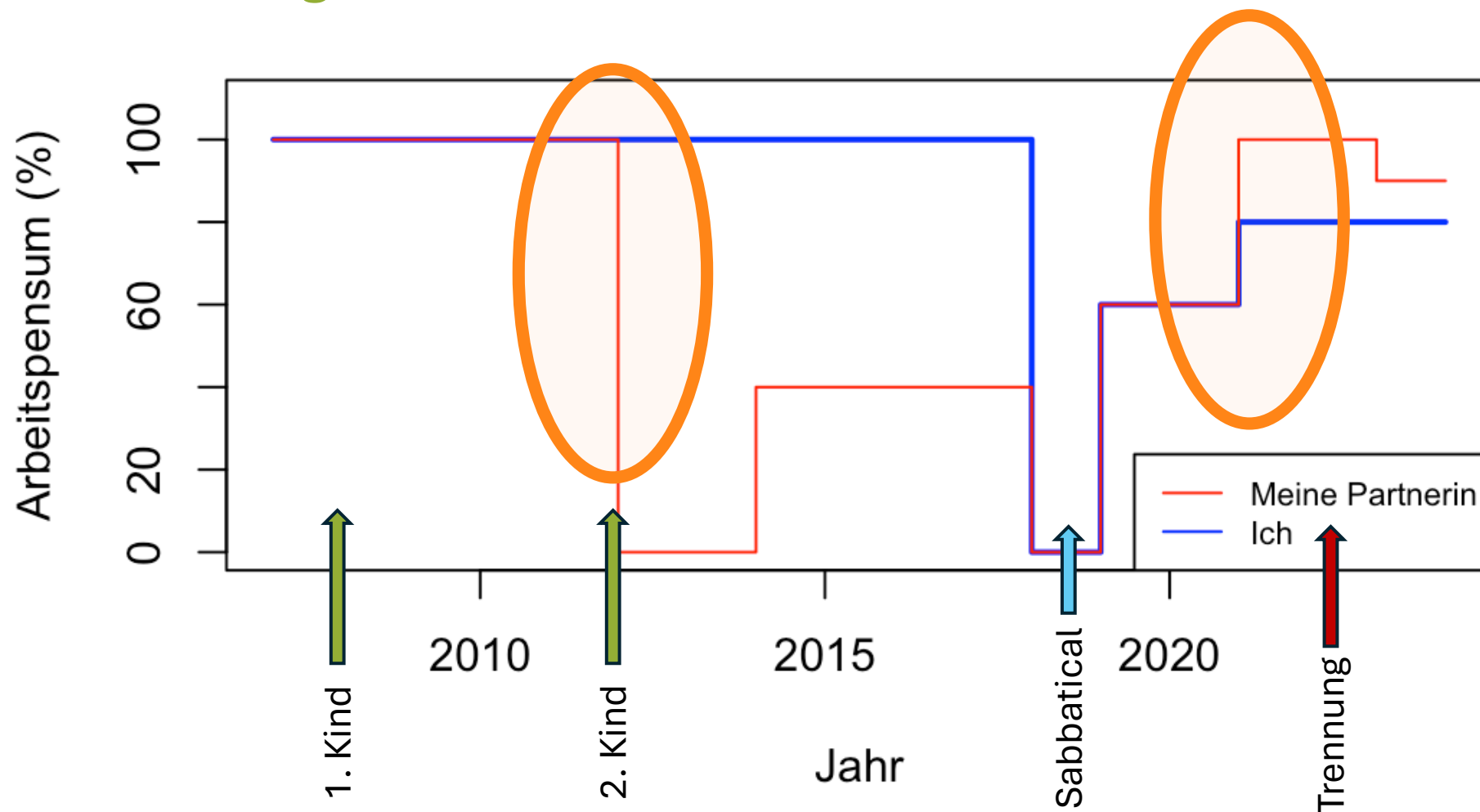


Erfahrungen Rebekka





Erfahrungen Michael



Meine wichtigsten Fragen und Themen



- Notiere deine Fragen und Themen zu Equally Shared Parenting (ESP)
- Ordne sie zu einem der 5 Bereiche zu:
Kinder – Arbeit – Haushalt – Selbst – Paar
- Notiere deine 2 wichtigsten Fragen auf Post-It's und klebe sie auf das Flipchart des betreffenden Bereichs



Vorteile

- Gleichheit
- Ausgewogenheit
- Zwei mittlere Karrieren
- Gegenseitiges Verständnis

Nachteile

- Niemand ist Chefin/Chef zu Hause
- Niemand ist die alleinige Nummer 1 bei den Kindern
- Niemand macht eine steile Karriere
- Mehr Schnittstellen

Gelingfaktoren



Es gibt vor allem ein entscheidender Gelingfaktor:

Zwei Partner, die wirklich nach diesem Modell leben wollen und bereit sind, diesem Ziel eine hohe Priorität in ihrem Leben zu geben.

Stolpersteine



- Der Papitag und das 80/40 oder 80/60 Modell
- Sich von finanziellen Gründen oder Sorgen abschrecken lassen
- Gesellschaftliche Rollenbilder

Die fünf Bereiche für die Ausgewogenheit



- Kinder
- Arbeit
- Haushalt
- Selbst
- Paar



1. Kinder

Mutter

- Die Kinder nicht als dein Territorium betrachten
- Nicht mehr als die Hälfte vom vereinbarten Anteil übernehmen
- Nicht den Anspruch haben, die wichtigste Bezugsperson der Kinder zu sein

Vater

- Sei verfügbar
- Sei kompetent
- Sei dich selbst

2. Arbeit



Die Gerechtigkeit basiert auf Anzahl Arbeitsstunden und nicht nach dem ausbezahlten Lohn.

Mutter

- Bereitschaft, den gleichen Teil in der Ernährerrolle zu übernehmen

Vater

- Die Arbeit ist nicht gleichbedeutend mit der Identität
- Mut und Hartnäckigkeit beim Anpassen des Arbeitsmodells
- Nicht den grossen Teil für das Familieneinkommen zu tragen

3. Haushalt



Die grösste Herausforderung ist die gerechte und faire Aufteilung der Haushaltarbeiten

- Wer macht was und in welchem Umfang
- Toleranz, dass der/die andere es anders, aber auch gut macht
- Jede*r ist für seinen Teil verantwortlich
- Jobrotationen einbauen falls nötig oder gewünscht
- Auslagern von Arbeiten überprüfen

4. Selbst



Zeit für dich selbst ist oft das erste, was auf der Strecke bleibt wenn es zu tun gibt.

- Koordiniere die Zeit für dich selbst mit der Partnerin/dem Partner
- Übernimm die Verantwortung für deine eigene Zeit und dein Vergnügen
- Bleibe konsequent und halte dich an deine «Me-Time»
- Keine Vorbereitungen für die Abwesenheit (vorkochen etc.)
- Keine Klagen wenn der Partner weg ist - du bist ja auch mal weg

5. Paar



Der Paarzeit ist mindestens die gleiche Priorität einzuräumen, wie wir es für die «Me-Time» tun.

- Gemeinsame Definition der Art der Paarzeit (Abende, Wochenende, etc.)
- Organisation und Aufbau von einem geeigneten Platz für die Kinder während eurer Abwesenheit
- Während der Paarzeit auch über andere Themen als Kinder und Haushalt sprechen

Eure Fragen & Themen

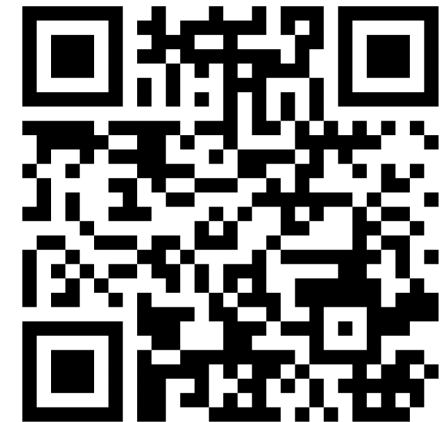


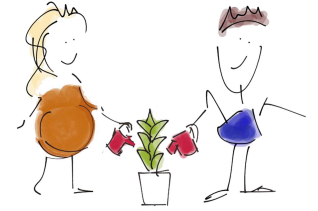
Zeit und Raum für deine eigenen Notizen



- Notiere deine wichtigsten Erkenntnisse, sowie neue Gedanken und Fragen
- Kondensiere das, was du vom Workshop für dich mitnimmst auf ein Wort – oder wenn nötig auf zwei oder maximal drei Worte
- Teile dein Wort, bzw. deine 2-3 Worte auf Mentimeter
www.menti.com
Code: 1363 3073

[Resultate](#)





Equally Shared Parenting

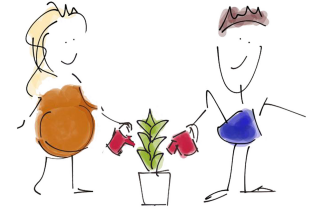
Sich als Paar das Elternsein mit allem, was dazugehört gleichberechtigt aufteilen

**Herzlichen Dank für eure
Aufmerksamkeit & Mitwirkung!**

*Ausführlicherer Workshop zum Thema geplant für
Herbst 2024*

Bei Interesse gerne in Liste eintragen

Literatur



Buch (leider vergriffen)

Vachon, A. & M. (2012). Wirklich gemeinsam Eltern sein – Das Handbuch für die neue Eltern-Generation. Kreuz Verlag. ISBN 978-3-451-61066-0.

Website

<http://equallysharedparenting.com/>