

MENTAL LOAD PASS



FÜR ELTERN

#EqualCareEqualShare

CARE-ARBEIT GEHT ALLE ETWAS AN!

Name: Elternteil 1

Elternteil 2

Kind

Impressum

MAM Babyartikel GesmbH
Lorenz-Mandl-Gasse 50
1160 Wien
Österreich
Tel: +43 1 49 141-0
Fax: +43 1 49 141-404
office@mambaby.com

Firmenbuchnummer: FN 110465Z
Firmenbuchgericht: HG Wien
Angehörigkeit der Kammer: WKÖ
UID: ATU 142 43 503
DVR: 0899178

Copyright MAM Babyartikel GesmbH. Alle Rechte vorbehalten.
Texte und Bilder unterliegen dem Schutz des Urheberrechts
und anderen Schutzgesetzen. Die Verwertung, insbesondere
das Kopieren und Verbreiten – auch einzelner – geschützter
Inhalte sowie deren öffentliche Wiedergabe zu kommerziellen
Zwecken ist ohne unsere ausdrückliche schriftliche Zustimmung
untersagt.

Liebe Eltern, liebe An- und Zugehörige,

Sie planen Nachwuchs, sind schwanger oder Ihr Kind ist bereits zur Welt gekommen? Erstmal: Herzliche Gratulation! Wir sind überzeugt: Familienzuwachs bereichert das Leben. Mit dem neuen Familienmitglied steigt jedoch nicht nur die gemeinsame Freude, sondern auch die alltäglichen Aufgaben – viele davon werden bislang noch zu wenig wahrgenommen und wertgeschätzt.

Wir von MAM haben uns zur Mission gesetzt, das Wohlbefinden von Babys und ihren Eltern zu fördern und den Baby-Alltag zu erleichtern. Das möchten wir nicht nur durch unsere Produkte erreichen, sondern auch durch die bewusste Ansprache von gesellschaftlich relevanten Themen – wie das Phänomen des sogenannten Mental Load. Im deutschen Sprachgebrauch bezeichnet Mental Load die Belastung, die durch das Organisieren von unsichtbaren Alltagsaufgaben entsteht – und davon gibt es mit Baby und Kind zahlreiche.

Leider zeichnet sich auch heute noch weltweit das gleiche Bild ab: unbezahlte Haus- und Care-Arbeit inklusive des Mental Loads dahinter wird Großteils von Frauen übernommen.

Was nach einem veralteten Rollenbild klingt, ist 2024 noch Realität. Der Mental-Load-Pass soll dabei unterstützen, die vielen unsichtbaren Denkaufgaben, die täglich auf Eltern einprasseln, sichtbar zu machen. Damit diese sich in Folge besser gegenseitig entlasten und die täglichen Aufgaben besser verteilen können. Denn gemeinsam lässt sich der Baby- und Kinderalltag einfach leichter meistern – ganz nach dem Motto: Care-Arbeit geht alle etwas an! **#EqualCareEqualShare!**

Der Mental-Load-Pass soll Ihnen dabei helfen, Ihre mentale Gesundheit während der Schwangerschaft, der Geburt und den ersten Lebensjahren Ihres Kindes in den Fokus zu rücken.

Wir wünschen Ihnen viel Freude mit Ihrem Kind und Gesundheit für Sie alle!

Ihr Team von MAM



Vom Eltern-Kind-Pass zum Mental-Load-Pass

Als Eltern kennen Sie wahrscheinlich den Eltern-Kind-Pass, der bis 2024 als Mutter-Kind-Pass bekannt war. Der hat sich in der Gesundheitsvorsorge seit 1974 bewährt. Um neben der Gesundheit Ihres Kindes auch auf Ihr Wohlbefinden und Ihre Bedürfnisse zu achten, haben wir den Mental-Load-Pass entwickelt. Mit der Geburt eines Babys kommen nicht nur zahlreiche neue Aufgaben und Herausforderungen auf Eltern zu, auch die (noch unsichtbare) Denkleistung hinter dem Familienleben steigt auf einmal immens an. Wie Familien die Alltagspflichten untereinander aufteilen, ist natürlich individuell. Wichtig ist, darauf zu schauen, dass Sie aufeinander achten und sich gegenseitig entlasten. Der Mental-Load-Pass soll Ihnen dabei helfen, die unsichtbare Denkarbeit hinter dem Berg an Alltagsaufgaben zu erkennen und sie innerhalb der Familie fair zu verteilen.

Unbezahlte Care-Arbeit ist weiblich

Kinder bringen Leben ins Haus – und brauchen viel Zeit und Zuwendung der Eltern. In verschiedenen geschlechtlichen Beziehungen leisten Frauen – allein in Österreich – 43 Prozent mehr unbezahlte Care-Arbeit. Übrigens ist die unbezahlte Care-Arbeit am Land noch ungleicher verteilt als in der Stadt. Denn während Frauen in den Städten etwa 40 Prozent der unbezahlten Care-Arbeit übernehmen, sind es in kleineren Städten und Vororten fast 50 Prozent. In den Städten leisten Frauen zwei Drittel mehr unbezahlte Care-Arbeit als Männer, in ländlichen Gebieten um knappe 76 Prozent mehr.*

Direkte und unterstützende Care-Arbeit

Frauen verbringen täglich das 1,5-Fache an Zeit mit direkter Care-Arbeit im Vergleich zu ihren männlichen Partnern. Sie begleiten das Kind zu Terminen und Aktivitäten, lernen und üben mit dem Kind, lesen, spielen und reden mit ihm, sie bringen es zur Kinderbetreuung und vieles, vieles mehr. Männer wenden nicht nur weniger Zeit auf, sie kümmern sich zudem eher um unterstützende Care-Arbeit als die direkte Kinderbetreuung. Sie waschen lieber die Wäsche, spülen das Geschirr, kochen, räumen auf, bügeln oder gehen mit dem Hund Gassi.

Mental Load in Regenbogenfamilien

Ob Mama und Papa, zwei Mamas, zwei Papas, alleinerziehender Vater oder Mutter, intergeschlechtliche Eltern, Großeltern, Onkel, Tante oder Pflegefamilien. Bei MAM machen wir Familie nicht am Geschlecht oder der Konstellation fest, sondern an der zwischenmenschlichen Beziehung. Selbstverständlich respektieren und feiern wir alle Familienmodelle. Doppel- und Mehrfachbelastungen, die zu einem Mental Overload führen können, sind selbstverständlich für alle Familien Thema. Der Mental-Load-Pass soll ausnahmslos jedem Elternteil eine wertvolle Stütze sein – ganz unabhängig von der Familienkonstellation, dem biologischen oder sozialen Geschlecht.

*Quelle: momentum-institut.at

Anwendung des Mental-Load-Passes	10
Mental-Load-Pass	12
Ihre aktuelle Familiensituation	14
So testen Sie Ihren Mental Load	16
Vorfreude: Die Phase vor der Geburt	18
Wendepunkt: Die Geburt	20
Nachwehen: Die ersten Wochen	22
Szenenwechsel: Die ersten Lebensmonate	24
Neue Freiräume: Das Leben mit Kindergartenkindern	26
Heranwachsen: Wenn die Kinder in der Schule sind	28
Ewig dein: Basics, die in (fast) jeder Lebenssituation anfallen	30
Auswertung: Der Mental Load in Ihrer Familie	32
Gesundes Management des Mental Load	34

Anwendung des Mental-Load-Passes

Windeln wechseln, Fläschchen wärmen, Stillen, Schnuller suchen, zum/zur Kinderärzt*in fahren, Einschlafbegleitung, anziehen, beruhigen, vorlesen, trösten, spielen ... die Liste der Care-Arbeit von Eltern ist schier endlos. Bei so vielen Aufgaben verliert man leicht den Überblick, wie viel in Familien und Sorgegemeinschaften davon abhängt, dass Tätigkeiten gesehen und erledigt werden. Auf den folgenden Seiten finden Sie unterschiedliche Aufgaben und Fragen, die Ihnen dabei helfen sollen, die Care-Arbeit sowie den Mental Load dahinter sichtbar zu machen und möglichst gerecht untereinander aufzuteilen. Vor allem aber dienen die Dokumentation und Auswertung der folgenden Seiten dazu, Anzeichen von Überbelastung rechtzeitig zu erkennen und dem Mental Overload vorzubeugen.

Los geht's

Bitte füllen Sie die nächsten Seiten aus, um einen Überblick Ihrer Lebenssituation zu erhalten. Der Begriff Eltern beschreibt die direkten Bezugspersonen des Kindes, es muss sich dabei nicht um die leiblichen Eltern handeln. Schauen Sie sich die Aufgaben in den nachfolgenden Auflistungen an, kreuzen Sie die Tätigkeiten, die Sie überwiegend oder zu gleichen Teilen

übernehmen, an. Das zweite Kästchen ist der Gradmesser für Ihren Mental Load, der Denkleistung hinter jeder Arbeit. Kreuzen Sie das immer dann an, wenn Sie an diese Tätigkeit denken oder sich dafür verantwortlich fühlen. Sie können natürlich auch beide Kästchen ankreuzen. Eine detaillierte Beschreibung finden Sie auf Seite 16.



MENTAL-LOAD-PASS

ELTERNTEIL 1

.....
Vorname

.....
Name

.....
Geburtsort

.....
Wohnort

ELTERNTEIL 2

.....
Vorname

.....
Name

.....
Geburtsort

.....
Wohnort

KINDER

.....
Name

.....
Geburtsdatum (Geburtstermin)

Ihre aktuelle Familiensituation

Anzahl der Eltern*:

.....

Alter der Eltern* oder betreuenden Eltern:

.....

Alter der Kinder:

.....

.....

.....

.....

*Unter dem Begriff „Eltern“ verstehen wir alle Bezugspersonen, die für die Kinderbetreuung verantwortlich sind.

Anzahl der Haushalte:

.....

Anzahl pflegender Angehöriger*:

.....

Art und Anzahl der Haustiere:

.....

*Wir meinen damit alle An- und Zugehörigen, die bei der Kinderbetreuung unterstützen. Das können Opas, Omas, Onkel, Tanten, Freunde, Freundinnen oder bezahlte Nannys etc. sein.

So testen Sie Ihren Mental Load

Auf den folgenden Seiten können Sie Ihren aktuellen Mental Load sowie die Verteilung innerhalb Ihrer Familie erheben. Der Fragebogen ist nach Kapiteln aufgeteilt und beschreibt unterschiedliche Lebenssituationen. Jedes Elternteil hat bei jeder Frage die Möglichkeit, bis zu zwei Felder anzukreuzen. „Tue ich“ bedeutet, dass vorwiegend Sie selbst die jeweilige Tätigkeit ausführen. „Denke ich“ bedeutet, dass Sie – unabhängig davon, wer die Tätigkeit ausführt – darüber nachdenken oder sich verantwortlich fühlen. Das ist für die Auswertung wichtig, denn Mental Load beinhaltet auch Aufgaben, die Sie im Kopf haben. Die Auflistung der Tätigkeiten ist nicht vollständig, sondern stellt einen Auszug der regelmäßig anfallenden Aufgaben dar. Am Ende zählt jedes Elternteil „seine“ angekreuzten Kästchen zusammen.

Das Ziel ist, so zwei Punktezahlen zu erhalten, die sie mit einander vergleichen können. So erhält Ihre Familie einen Überblick über die Verteilung der Care-Arbeit sowie des Mental Loads und zeigt auf, an welchen Stellen die Aufgaben besser verteilt werden können und wo sie bereits ausgeglichen sind.

Beispiel

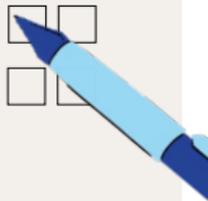
In folgendem Beispiel denkt Elternteil 1 daran, die Wäsche zu waschen und macht dies auch, wäscht also die Wäsche. Er kreuzt daher beide Kästchen an.

Elternteil 2 wäscht die Wäsche, denkt in der Regel aber nicht daran, sondern wird von Elternteil 1 erinnert - er übernimmt also nicht die Denkarbeit dieser Aufgabe. Er kreuzt daher nur das Kästchen „Tue ich“ an.

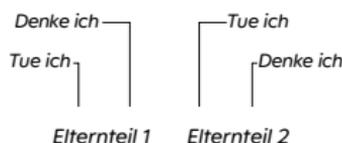
Für diese Aufgabe erhält Elternteil 1 somit 2 Punkte, Elternteil 2 zählt einen Punkt.

Ewig dein: Basics, die in (fast) jeder Lebenssituation anfallen

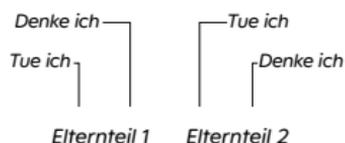
	Denke ich		Tue ich	
	Elternteil 1	Elternteil 2	Elternteil 1	Elternteil 2
Wäsche waschen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geschirr spülen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Betten machen	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Staubsaugen	<input checked="" type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vorfreude: Die Phase vor der Geburt



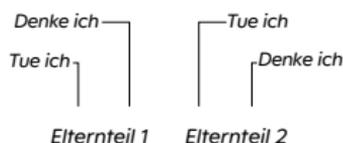
- Untersuchungstermine organisieren
- Geburtsklinik aussuchen
- Kontakt zur Hebamme
- Kontakt zur Ärztin, zum Arzt
- Behördenwege/ Organisation Wochenbett- und Karenzgeld
- Papa-Monat vereinbaren
- Klären Aufteilung Karenz
- Auswahl des Namens
- Kontakt zu Adoptionsagenturen oder Pflegestellen
- Terminkoordination mit Behörden
- Koordination von Schwangerschaftsgruppen
- Koordination von Vorbereitungskursen
- Besuch von Vorbereitungskursen
- Transportmittel, wie Trage, Kinderwagen und Autositz kaufen
- Liste notwendiger Utensilien für das Baby
- Einkauf von Windeln etc.



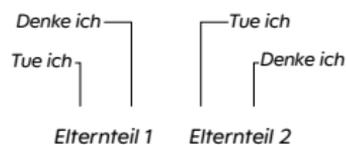
- Kleidung für das Baby besorgen
- Recherche nach Entlastungsangeboten
- Organisation Paar-Zeit
- Emotionale Begleitung der Partnerin oder des Partners
- Kontaktpflege mit An- und Zugehörigen
- Packen der Kliniktasche

Notizen

Wendepunkt: Die Geburt



Information der geburtshelfenden Personen ...	
Vorbereitungen für eine Hausgeburt	
Check Inhalt der Kliniktasche	
Transport der Kliniktasche zur Geburtsort	
Mitführen aller relevanten Dokumente (Muki, Ecard, usw.)	
Organisation Bargeld	
Organisation Verpflegung während Geburt ...	
Ansprechpartner*in für geburtshelfende Personen	
Bereithalten Kontaktinformationen/Telefon- nummern von An- und Zugehörigen	
Information der An- und Zugehörigen	
Koordination von Besuchen der An- und Zugehörigen	
Organisation von Baby-Transportmittel für Heimfahrt	
Organisation Geburtsurkunde	



Anerkennen der Vaterschaft

Meldung bei Krankenkasse

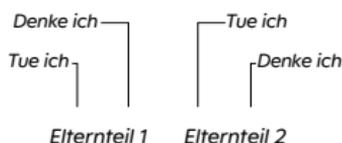
Antrag auf Elterngeld

Antrag auf Kindergeld

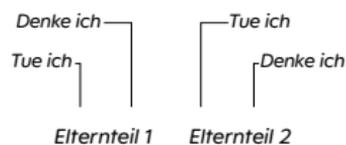
Antrag auf Kinderreisepass

Notizen

Nachwehen: Die ersten Wochen



- Baby füttern
- Baby wickeln
- Einschlafbegleitung untertags (alle Formen:
Stillen, Spazieren gehen, Tragen, usw.)
- Einschlafbegleitung nachts (alle Formen:
Stillen, Spazieren gehen, Tragen, usw.)
- Aufstehen, wenn das Baby schreit
- Windeln kaufen
- Untersuchungstermine ausmachen
und koordinieren
- Untersuchungstermine wahrnehmen
- Besuche von An- und Zugehörigen
koordinieren
- Geburtsanzeige für Familie und
Freund*innen verschicken
- Babyfotos machen
- Geschenke koordinieren
- Für Geschenke bedanken
- Wechselgewand packen/mitführen
- Babywäsche waschen



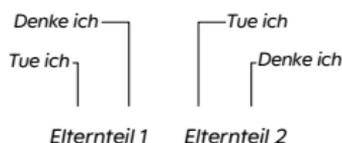
Sterilisieren von Babyzubehör (Schnuller, Fläschchen)

Babypflege-Produkte organisieren

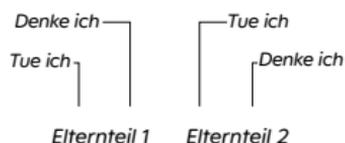
Vitamine, Medikamente verabreichen

Notizen

Szenenwechsel: Die ersten Lebensmonate



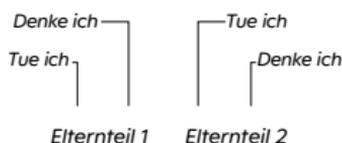
- Baby füttern
- Baby wickeln
- Baby baden
- Babysachen waschen
- Babysachen kaufen
- Babysachen ausmisten
- Aufstehen, wenn das Baby schreit
- Windeln kaufen
- Babynahrung kaufen
- Untersuchungstermine koordinieren
- Untersuchungstermine wahrnehmen
- Outdoor-Termine, Ausflüge planen
- Wickeltasche packen
- Besuche von An- und Zugehörigen koordinieren
- Babyfotos machen
- Dem Baby vorlesen
- Das Baby ins Bett bringen



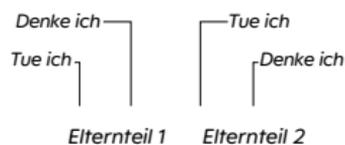
- Wohnung babysicher gestalten
- Kontakt mit Babysitter & Betreuungspersonen .
- Wartung von Babytransport-Mitteln (Trage, Kinderwagen, Autositz, Babyschale)
- Pflege vom kranken Baby
- Recherche und Kontakt Tagesmutter, Krippe, Kindergarten

Notizen

Neue Freiräume: Das Leben mit Kindergartenkindern



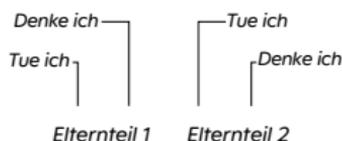
- Für das Kind kochen
- Kinder-Kleidung ausmisten
- Neue Kleidung für das Kind kaufen
- Das Kind in den Kindergarten bringen
- Das Kind vom Kindergarten abholen
- Elterngespräche im Kindergarten wahrnehmen
- Auf Zahnhygiene achten
- Organisation altersgerechter Spielsachen, Bücher
- Ausmisten alter Spielsachen, Bücher
- Das Kind zu Freizeitaktivitäten bringen/holen (Fußballtraining, Musikunterricht, usw.)
- Betreuungszeiten mit An- und Zugehörigen organisieren
- Das Kind im Krankheitsfall pflegen
- Untersuchungstermine organisieren
- Dem Kind vorlesen
- Einschlafbegleitung
- Kinderfotos machen



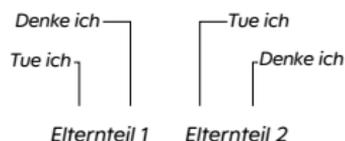
- Kindergeburtstag organisieren
- Geschenke für Kindergeburtstage kaufen
- Geschenke für Kindergeburtstage einpacken ..
- Das Kind zu Freundinnen und Freunden bringen
- Playdates/Spielnachmittage ausmachen
- Playdates/Spielnachmittage wahrnehmen
- Familienausflüge planen

Notizen

Heranwachsen: Wenn die Kinder in der Schule sind



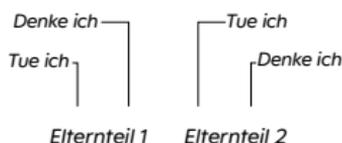
- Für das Kind kochen
- Kinder-Kleidung ausmisten
- Neue Kleidung für das Kind kaufen
- Das Kind in die Schule bringen
- Das Kind von der Schule abholen
- Schultasche kontrollieren
- An benötigte Utensilien für Schule denken
- Jausenbox herrichten
- Dem Kind den Weg zur Schule zeigen
- Freizeitaktivitäten des Kindes organisieren
- Das Kind zu Freizeitaktivitäten bringen/holen
(Fußballtraining, zum Musikunterricht,..)
- Betreuungszeiten mit An- und Zugehörigen
organisieren
- Das Kind im Krankheitsfall pflegen
- Untersuchungstermine organisieren
- Dem Kind vorlesen
- Einschlafbegleitung
- Mit dem Kind lernen



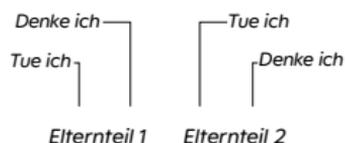
- Nachhilfe für das Kind organisieren
- Hausübungen des Kindes kontrollieren
- Zu Sprechstunden in die Schule gehen
- Kontakt, Beziehungspflege mit dem Lehrkörper
- Auf Zahnhygiene achten
- Organisation altersgerechter Spielsachen,
Bücher
- Ausmisten alter Spielsachen, Bücher
- Kinderfotos machen
- Kindergeburtstag organisieren
- Geschenke für Kindergeburtstage kaufen
- Geschenke für Kindergeburtstage einpacken ..
- Organisation und Kontakt „Babysitter“

Notizen

Ewig dein: Basics, die in (fast) jeder Lebenssituation anfallen



- Wäsche waschen
- Geschirr spülen
- Betten machen
- Staubsaugen
- Das Klo putzen
- Das Bad putzen
- Fenster putzen
- Essen kochen
- Kontakt mit Haushaltshilfen
- Mahlzeiten planen, Einkaufliste führen
- Einkaufen
- Mit dem Hund rausgehen
- Das Haustier füttern
- Transportmittel organisieren (Fahrrad, Öffi-Tickets, Auto, usw.)
- Transportmittel warten
- Das Auto putzen
- Den Rasen mähen



- Blumen gießen
- Paartermine organisieren
- Kontaktpflege zu Freundinnen und Freunden ...
- Reisen und Urlaube organisieren
- Kleidung und Schuhe kaufen
- Arzneimittel kaufen
- Friseurtermine koordinieren
- Beziehung pflegen

Notizen

Auswertung: Der Mental Load in Ihrer Familie

Eine ganz schön lange Liste?! Ja, Haushalt, Beziehung und Kinder bringen eine Menge täglicher Aufgaben mit sich. Jedes Elternteil zählt nun seine Punkte zusammen und trägt sie in die Tabelle auf der nächsten Seite ein. Wie sieht es aus? Sind die Punkte eher gleichmäßig verteilt, eher ungleich oder komplett divergent? Statistisch gesehen, gibt es in den meisten Haushalten ein klares Ungleichgewicht zu Ungunsten der Frauen. Es könnte also gut sein, dass sich die Punkte auch bei Ihnen deutlich unterscheiden.

Das Ergebnis könnte ein Anlass sein und bietet nun die Möglichkeit, über die Verteilung innerhalb Ihrer Familie zu sprechen. Da alle Familien individuell und einzigartig sind, wollen wir bewusst keine allgemeingültige Aussage von außen treffen und Ihre Situation bewerten. Sprechen Sie gemeinsam über das Ergebnis: Sind alle Mitglieder zufrieden – perfekt! Bei manchen gibt es vielleicht Optimierungspotential? Auch gut, jetzt ist der beste Zeitpunkt, über die aktuelle Situation sowie die Zukunft zu diskutieren. Gibt es deutliche Unterschiede? Woran kann das liegen und wie geht es dieser Person? Achten Sie gemeinsam auf sich.

Denn familiärer Mental Load sowie die Belastung dahinter geht alle erwachsenen Familienmitglieder etwas an. [#EqualCareEqualShare](#)

Viel Spaß und Erfolg bei der Auswertung!

Datum der Erhebung des Mental Loads:
.....

Punkte gesamt:.....

Punkte Elternteil 1:

Punkte Elternteil 2:

Datum der Erhebung des Mental Loads:
.....

Punkte gesamt:.....

Punkte Elternteil 1:

Punkte Elternteil 2:

Datum der Erhebung des Mental Loads:
.....

Punkte gesamt:.....

Punkte Elternteil 1:

Punkte Elternteil 2:

Gesundes Management des Mental Load

Mental Load ist kein neues Phänomen, rückt aber erst jetzt in den Fokus der öffentlichen Wahrnehmung. Wir finden, das ist gut und schon längst notwendig. Denn so werden auch bislang unsichtbare Aufgaben – quasi das Management hinter jeder Familie – gesehen. Nachdem in der Vergangenheit vor allem Frauen den überwiegenden Teil der unbezahlten Care-Arbeit übernommen haben, möchten wir mit dem Mental-Load-Pass zusätzlich Bewusstsein für eine faire Verteilung schaffen und den Blick auf die eigene Achtsamkeit lenken. Folgend finden Sie einige Tipps im Umgang mit dem täglichen Mental Load.

Wenn Sie als Elternpaar Mental Load teilen möchten, sind Sie Pioniere*innen, die neue Elternrollen kreieren.

Mental-Load-Expertin & Psychotherapeutin Barbara Schrammel rät:

Bewusstsein schaffen

Wissen über Mental Load und das Anerkennen, dass es in der eigenen Partnerschaft unfair verteilt ist, ist der wichtigste Schritt, um zu mehr Fairness zu gelangen. Lesen Sie beide ein Mental-Load-Buch und sprechen Sie über die Inhalte.

Machen Sie alle Aufgaben die in Ihrer Familie anfallen sichtbar

Dazu gibt es viele gute Mental Load Tests und Haushaltslisten im Internet. Machen Sie den Test getrennt voneinander und vergleichen Sie die Ergebnisse in Ruhe. Gibt es ein großes Ungleichgewicht? Was möchten Sie ändern?

Verteilen Sie Aufgaben inkl. der Verantwortung und das daran Denken neu

Überlegen Sie gemeinsam, wie einzelne Aufgaben ge-

rechter aufgeteilt werden können. Eine Person übernimmt z.B.: die Betreuung von allen Pflanzen. Wichtig dabei ist zu definieren, was alles Teil dieser Betreuung ist. Gießen, Umtopfen, welke Blätter entfernen, Düngen usw. Die Person, die diese Aufgabe übernimmt ist auch dafür zuständig, an die einzelnen Schritte zu denken und sie umzusetzen. Es ist ratsam, so viele Aufgabenbereiche wie möglich fix einer Person zuzuordnen. Sonst denken beide daran und der Mental Load wird nicht reduziert.

Erfahrungswissen weitergeben

Die Person, die bisher die Aufgaben erledigt hat, verfügt über viel Erfahrungswissen. Wenn ich eine Tätigkeit schon hunderte Male gemacht habe, habe ich ganz genaue Vorstellungen davon und weiß, wie ich diese am effizientesten durchführe. Die Person, die die Tätigkeit neu übernimmt hat dieses Wissen noch nicht. Es ist hilfreich, dieses Wissen weiterzugeben, und aber der anderen Person auch die Möglichkeit zu geben, ihren eigenen Weg zu finden.

Regelmäßige Kommunikation

Kommunikation ist der wichtigste Schlüssel. Vereinbaren Sie wöchentlich eine fixe Zeit, in der Sie alle Termine, welche in der nächsten Woche anfallen besprechen und zuteilen.

Sich als Team sehen

Kinder haben und Karriere machen sind mit den vorherrschenden Rahmenbedingungen für alle eine Herausforderung und nur unter sehr guten Bedingungen überhaupt möglich. Sie kämpfen gemeinsam gegen nicht-familienfreundliche Strukturen. Dieses Wissen hilft, sich als Team zu erleben und sich gegenseitig zu unterstützen. 50:50 muss nicht sein, das Ziel ist, dass nicht eine Person komplett überlastet ist.

Beratungsstellen & Hilfe

Telefonseelsorge: 142

Frauenhelpline: 0800 222 555

Frauenservice des Bundeskanzleramt:

0800 20 20 11

frauenberatung.gv.at

familienberatung.gv.at

Frauen* beraten Frauen*:

01 58 76 750

frauenberatenfrauen.at

Notfallpsychologischer Dienst Österreich:

0699 18 85 54 00



www.mambaby.com

 [mambaby_at](https://www.instagram.com/mambaby_at)



9 001616 858444 >