

24h beispielhafter Tagesablauf (Wunschvorstellung) von zwei Elternteilen mit Vorschulkindern

Wie können wir die Anforderungen von Betreuung und Erwerbsarbeit miteinander vereinbaren?
Zunächst: Erwartungen klein halten.
Dann: Zeit und Verantwortungen mit (noch mehr) Struktur gerecht aufteilen.




Wer zu Hause arbeiten kann, ist privilegiert. Seien wir solidarisch mit denen, die in dramatischeren Umständen Betreuung und Arbeit leisten müssen. Seien wir nachsichtig mit uns, wenn die Krise uns überfordert. Das ist normal.

Meine Partnerin und ich arbeiten und betreuen je 3 Tage die Woche im Wechsel. Das ist unser selbst gewähltes Pensum, wie viel wir selbstverantwortlich arbeitend schaffen können. Maximal(!)

Einkauf muss auch ab und zu sein. Putzen erledigen wir (+ Saugroboter) nebenher. Die Kinder helfen dabei.

Vorschulkindern fordern fast permanent Aufmerksamkeit. Dafür ist dieser Plan ausgelegt. Suchen Sie sich Ihren eigenen Takt. Sie werden nicht immer alles perfekt schaffen – geben Sie sich nur Mühe, Struktur und damit gerechte Aufteilung anzustreben.

Wochenplan

 Betreuung
 Erwerbsarbeit
 Übergangszeit (Auszeit)

Mo Di Mi Do Fr Sa So


Betreuungswechsel:
Wer arbeitet, zieht die Kinder an, sobald sie wach werden und bereitet das Frühstück vor.

Elternzeit:
Die Kinder schlafen, Zeit für Absprache und Planung (intern und extern).

AUFSTEHEN 6:00

Arbeitszeit

Bildschirmzeit:
Kinder vor einem Video parken (z.B. Sendung mit der Maus). In der Zeit kann die Betreuungsperson ausruhen, telefonieren oder arbeiten.

Kochen ist Aufgabe der Person, die arbeitet.

Bildschirmzeit:
Videotelefonie mit Großeltern oder Freunden. Möglichst immer gleiche Struktur (z.B. Märchen erzählen als Übergang in die ruhige Mittagszeit)

Bildschirmzeit:
Videotelefonie mit Großeltern oder Freunden. Möglichst immer gleiche Struktur (z.B. gemeinsames Vorlesen, dazu Scans der vorhandenen Buchtexte übermitteln, damit die Kinder selbst umblättern)

Betreuungswechsel:
Wer gearbeitet hat, bringt die Kinder ins Bett und liest noch zum Einschlafen vor. Zeit für den anderen Elternteil, den Rechner aufzuklappen.

Elternzeit:
Die Kinder schlafen, es könnten noch ein paar Dinge erledigt werden. Bitte Zeit für sich selbst nehmen. Eine halbe Stunde vor Nachtruhe ist Bildschirmverbot.

Kinderbetreuung

Der innere Kreis zeigt den Tagesplan der Kinder und ihrer Betreuungsperson.
Die blaue Linie außen zeigt die Arbeitszeit, die für die andere Person verfügbar ist.
Zum Essen treffen sich alle gemeinsam, da ruht die Arbeit.

FRÜHSTÜCK 8:30

12:30 MITTAGESSEN

VESPER

18:00 ABENDBROT

20:00 SCHLAFENSZEIT

NACHTRUHE