

Thema: „Krisen ruhig klären“

Link zum vollständigen Artikel: <https://familyvalued.org/krankes-kind-arbeit-notfallplan>

Ein Gesprächsbogen für berufstätige Eltern, die bei Krankheit, Betreuungsausfall oder familiären Notfällen fair und handlungsfähig bleiben möchten.

Für wen?

Für berufstätige Eltern, Paare und Familien, deren Alltag durch kranke Kinder, Betreuungsausfälle oder dringende Berufstermine schnell unter Druck gerät.

Wofür?

Dieser Bogen hilft Ihnen, wiederkehrende Notfallsituationen vorab zu besprechen, Zuständigkeiten fair zu klären und den nächsten machbaren Schritt zu vereinbaren.

Kurzanleitung

- Nehmen Sie sich 20 bis 30 Minuten Zeit, um in Ruhe.
- Sprechen Sie über konkrete Abläufe, nicht über Schuld.
- Halten Sie fest, was im Notfall zuerst gilt.
- Überprüfen Sie den Plan kurz nach einem echten Krisentag.

1. Was bringt uns schnell aus dem Gleichgewicht?

Beginnen Sie mit der Situation, die in Ihrer Familie am häufigsten Druck erzeugt.

Unsere häufigste Notfallsituation ist:

- Ein Kind ist morgens krank.
- Kita, Schule oder Betreuung fällt aus.
- Beide Eltern haben wichtige berufliche Termine.
- Unterstützung fehlt kurzfristig.
- Zuständigkeiten sind unklar.
- Wir geraten als Paar schnell in Vorwürfe.

Was macht diese Situation besonders schwierig?

Gesprächssatz:

„Ich möchte verstehen, wo es für uns im Notfall am schnellsten eng wird.“

2. Was klären wir vorher?

Ein einfacher Plan reduziert Entscheidungen, die sonst unter Zeitdruck entstehen.

Wenn ...	Wer reagiert zuerst?	Was wird sofort geklärt?	Wann prüfen wir neu?
ein Kind krank ist		Betreuung, Arzt, Arbeitgeber	
Betreuung ausfällt		Alternative, Netzwerk, Arbeit	
beide beruflich gebunden sind		Termine, Vertretung, Priorität	
weiterer Notfall dazukommt		Wer braucht zuerst Hilfe?	

Welche berufliche Verpflichtung ist wirklich unvermeidbar – und was kann verschoben werden?

3. Wen können wir um Unterstützung bitten?

Ein Netzwerk muss nicht alles lösen; manchmal hilft schon eine Stunde.

Mögliche Unterstützung:

- Großeltern oder Verwandte
- Nachbarn
- befreundete Eltern
- Patinnen, Paten oder vertraute Personen
- Babysitter oder Betreuungsperson

- Arbeitgeber, Team, HR oder Betriebsrat

Unsere erste Ansprechperson im Notfall ist:

Name: _____

Wobei kann diese Person helfen?

Mit wem müssen wir die Bereitschaft noch in Ruhe besprechen?

4. Wie bleiben wir fair miteinander?

An Krisentagen braucht die Beziehung keine Grundsatzdebatte, sondern klare Worte und einen nächsten Schritt.

Statt pauschaler Vorwürfe üben wir konkrete Bitten:

- „Ich brauche heute konkret Entlastung bei: _____.“
- „Kannst du von _____ bis _____ übernehmen?“
- „Heute ist es eng. Lass uns nur den nächsten Schritt klären.“

Worüber sollten wir später in Ruhe sprechen, wenn der Notfall vorbei ist?

Unser nächster Schritt

Für den nächsten Krisentag vereinbaren wir:

1. Zuerst prüfen wir: _____
2. Diese Person informiert Arbeitgeber / Betreuung / Arzt:

3. Diese Unterstützung fragen wir zuerst an:

4. Diese Aufgabe darf an einem Notfalltag einfacher werden oder warten:

Wir überprüfen unseren Plan am: _____

Liebes Paar, wenn Ihnen der Gesprächsbogen oder der Artikel gefallen hat, steht einem **kostenlosen Abo für den Newsletter** nichts mehr im Wege.

[Link zum Newsletter](#)