



**Cornelia Eichner**

# **Wenn Mama früh zur Arbeit geht**

# Inhalt

## **Rabenmutter oder Superweib - einige Worte vorab**

<b>Auch mit Kind - Bedürfnisse hat jeder.</b> . . . . .	<b>10</b>
Die arbeitende Mutter - keine Erfindung unserer Zeit! . . . . .	10
Pro und kontra »berufstätige Mütter« . . . . .	14
Bedürfnisse müssen befriedigt werden! . . . . .	17
Alleine erziehen - was vom Tage dann noch übrig bleibt . . . . .	20
Wünsche und Ziele definieren - und realisieren. . . . .	24
Stehen Sie zu Ihren Fehlern. . . . .	25
Trotzen Sie Ihren Selbstzweifeln! . . . . .	26
Gibt es sie, die idealen Eltern? . . . . .	28
Was brauche ich zum Glücklichsein? . . . . .	31
Gemeinsame Spiele rund ums Glück . . . . .	36
<b>Schwanger - und was kommt jetzt?.</b> . . . . .	<b>40</b>
Ihre Pflichten und Rechte als Schwangere. . . . .	40
Checkliste: Schwanger im Job . . . . .	42
<b>Die erste Zeit nach der Geburt.</b> . . . . .	<b>43</b>
Ein Rhythmus, mit dem man mitmuss . . . . .	43
Keine Lust auf Isolation. . . . .	44
Unterwegs mit dem Baby. . . . .	45
Ihr Kind spielt - nutzen Sie die Zeit für sich. . . . .	46
Wartezeiten: Spiele gegen Frust . . . . .	47
Trennungen üben. . . . .	48
Vertrauen muss wachsen . . . . .	50

<b>Den Familienalltag gemeinsam bewältigen. . . . .</b>	<b>52</b>
Aktiv mit Kleinkindern. . . . .	52
Das bisschen Haushalt. . . . .	53
Teamsitzung. . . . .	56
Familien-Krisenmanagement. . . . .	57
Organisieren Sie Ihre Ziele. . . . .	59
Aufgaben verteilen - na klar!. . . . .	61
Nach getaner Arbeit: Die Seele baumeln lassen. . . . .	61
... oder aktiv entspannen!. . . . .	62
Der Haushalt mit dem Bonussystem. . . . .	66
Der Weg ist das Ziel oder: Perfektion ist langweilig!. . . . .	67
Der Großeinkauf - ein Kinderspiel. . . . .	68
Keine Chance dem Burn-out-Syndrom!. . . . .	70
Familie heute: mehr als Vater - Mutter - Kind. . . . .	72
<b>Trotz allem ein Paar bleiben. . . . .</b>	<b>73</b>
Dem Kind eine Mutter - nicht dem Mann!. . . . .	73
Die Zeit läuft davon: Halten Sie inne!. . . . .	74
Supervision und Familienberatung. . . . .	75
<b>Verwirklichen Sie Ihre Ziele. . . . .</b>	<b>76</b>
Betreuungsformen - privat oder öffentlich?. . . . .	76
Die ersten Hürden nehmen. . . . .	77
<b>Private Betreuung - das Optimum?. . . . .</b>	<b>80</b>
Wie viele Bezugspersonen braucht Ihr Kind?. . . . .	80
Mama und Papa: Privater geht's nicht. . . . .	83
Der Ex-Partner: Nichts mehr für Sie, aber gut fürs Kind. . . . .	84
Die Großeltern - keine selbstverständliche Ressource. . . . .	85
Freunde - Helfer nicht nur in der Not. . . . .	86
Care-Sharing. . . . .	87

<b>Individuelle Betreuung - selbst beschafft und bezahlt. . . . .</b>	<b>.89</b>
Die Leihoma . . . . .	89
<b>Tagespflege - Flexibilität hat ihren Preis. . . . .</b>	<b>.91</b>
Die Tagesmutter . . . . .	91
Die Kinderfrau - eine feste Bezugsperson im Haus. . . . .	95
Die Au-pair-Hilfe. . . . .	97
<b>Öffentliche Kinderbetreuung. . . . .</b>	<b>.99</b>
Die Kinderkrippe für Kinder bis zu drei Jahren. . . . .	99
Kindergarten: Waldorf, Kirche oder was? . . . . .	102
Welche Kinderbetreuung passt zu Ihnen? . . . . .	104
Schuleintritt - Was nun? . . . . .	107
<b>Private Initiative - mehr gefragt denn je. . . . .</b>	<b>.109</b>
Die Elterninitiativen. . . . .	109
Schülerläden - privat organisierte Unterbringung . . . . .	110
Care-Sharing & Co. sind auch in der Pubertät wichtig . . . . .	111
<b>Was tun bei Krankheit? . . . . .</b>	<b>.113</b>
Kinderkrankheiten - schnell reagieren. . . . .	113
Der schlimmste Fall - Sie selbst sind krank! . . . . .	114
Notmütter - ein bundesweiter Service. . . . .	115
<b>Zurück in den Beruf - wie schaff ich das? . . . . .</b>	<b>.110</b>
Nutzen Sie die Babypause. . . . .	116
Bleiben Sie am Ball. . . . .	116
<b>Arbeitsmodelle - was kommt für Sie in Frage? . . . . .</b>	<b>.119</b>
Ihr Kind diktiert die Bedingungen. . . . .	119
Die Teilzeitstelle. . . . .	120

Jobsharing . . . . .	.122
Der Tele-Arbeitsplatz . . . . .	.122
Selbstständigkeit . . . . .	.124
Der familiengerechte Arbeitsplatz - ein Vorbild . . . . .	.126
<b>Die Rückkehr in den Job. . . . .</b>	<b>.127</b>
Eltern sind besondere Arbeitnehmer. . . . .	.127
<b>Alles, was Recht ist . . . . .</b>	<b>.130</b>
Rund um den Geldbeutel . . . . .	.130
Das Mutterschaftsgeld . . . . .	.130
Das Erziehungsgeld . . . . .	.131
Das Kindergeld . . . . .	.132
Hilfen für Alleinerziehende. . . . .	.133
<b>Ihre Rechte als Arbeitnehmer. . . . .</b>	<b>.134</b>
Elternzeit - immer noch Frauensache. . . . .	.134
Freistellung bei Krankheit des Kindes. . . . .	.136
Kindererziehungszeit und Rente. . . . .	.137
<b>Und sonstige Hilfen. . . . .</b>	<b>.138</b>
Sozialberatung und Familienberatung - Hilfe für zu Hause. . . . .	.138
Gleichstellungsbeauftragte - Hilfe im Beruf und mehr. . . . .	.138
<b>Adressen, Kontakte, Informationen. . . . .</b>	<b>.140</b>
Informationen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf. . . . .	.140
Adressen zum Thema Kinderbetreuung . . . . .	.140
Wenn's brennt . . . . .	.141
Hier wird Ihnen geholfen. . . . .	.142