

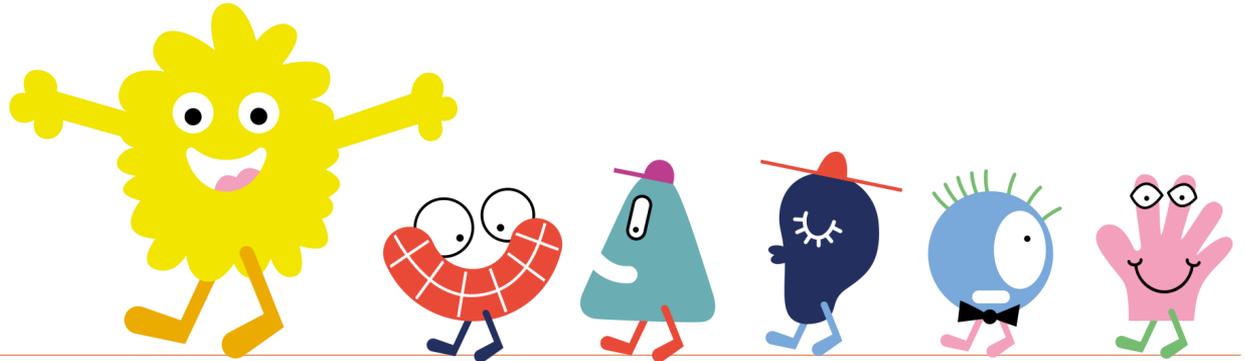
Anleitung zur Verbesserung des Vereinbarkeits-Netzwerks

Wie unterstützend ist mein Netzwerk?

Um ein Kind gross zu ziehen, braucht es ein ganzes Dorf

Schwierig für die meisten von uns, die in Kleinfamilien leben.

Daher lohnt es sich ein Netzwerk aufzubauen, das den stressigen Familienalltag entlastet – sowohl im routinierten Alltag wie auch bei Notfällen.



1. Mein Vereinbarkeits-Netzwerk

Schreibe alle Namen von privaten Kontakten, die du mindestens einmal im Monat siehst oder hörst, auf je einen separaten Zettel. Mindestens 10-20 Stück.

Freundin
Anna

Oma
Deutsch-
land

Schwester

Nachbarin
Pia

Nachbar
Andi

Arbeits-
kollegin
Sara

Nachbarin
Helen

Freundin
Ella

Freundin
Ella

Nani &
Neni

Götti
Marcel

Gotti
Andrea

Freunde
Mirjam &
Co.

Babysitter
Sophie

Ich &
meine
Familie

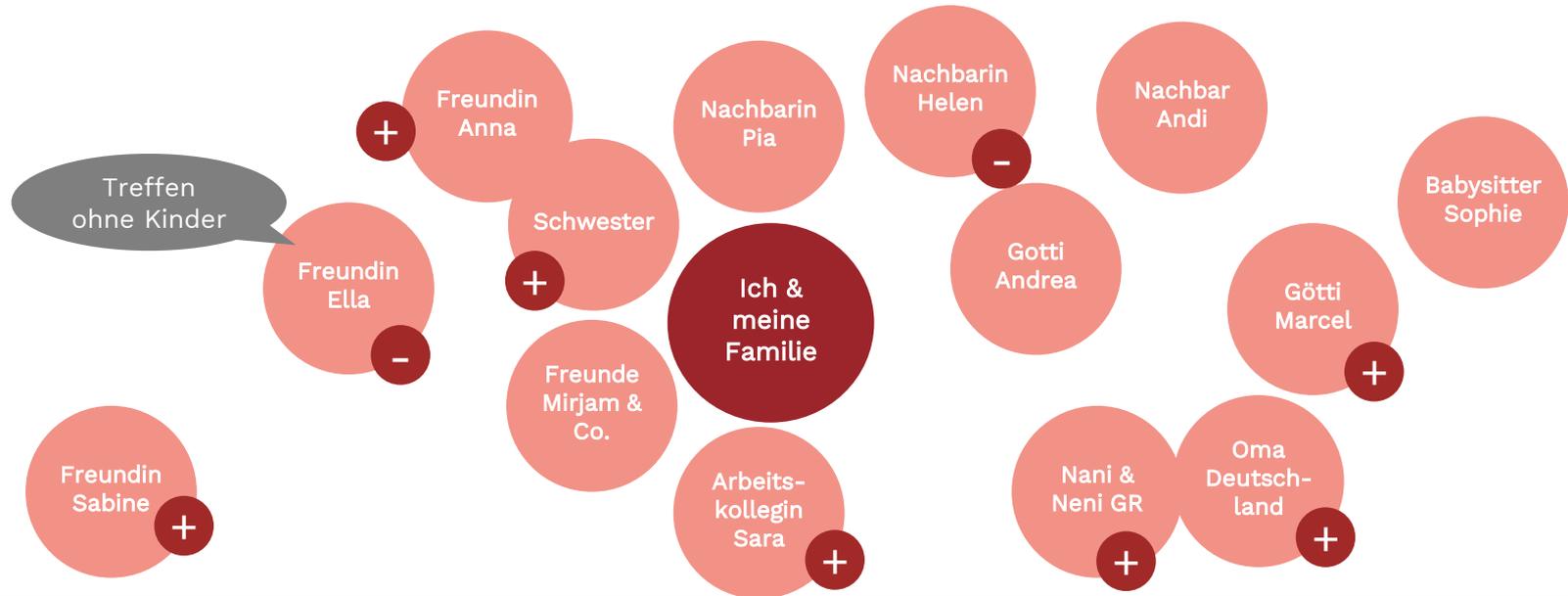
2. Mein Netzwerk IST-Situation

Ordne dann die Zettel um „deine Familie“: Nahe heisst häufigen Kontakt und persönlich, weiter weg bedeutet weniger Kontakt und eher telefonisch.



3. Mein Netzwerk SOLL-Situation

1. Wer aus deinem Netzwerk wirkt unterstützend (+) bei „deiner Vereinbarkeit“ und wer eher nicht (-)?
2. Was könntest du verändern, so dass dein Netzwerk unterstützender wird?



KiMi

KIMI Krippen AG
Flüelastrasse 51
CH-8047 Zürich
+41 44 211 23 23

info@kimikrippen.ch
kimikrippen.ch

