Wer denkt bei euch woran?

Die Mental-Load-Liste für Familien

So geht's:

1. Jede Person füllt ihre eigene Spalte aus, am besten getrennt und mit eigenem Stift.
2. Frag dich bei jeder Zeile: Wer denkt daran? Nicht: Wer macht es?
3. Trag ein Kürzel ein: **I** = ich, **P** = mein Partner, **B** = wir beide, **A** = jemand anders (Oma, Kita, Ex-Partner), **N** = fällt bei uns nicht an.
4. Legt eure Spalten nebeneinander. Markiert die Zeilen, in denen ihr unterschiedlich eingetragen habt.
5. In die letzte Spalte schreibt ihr, wer die Aufgabe ab jetzt ganz übernimmt, mit Vorausdenken und Nachhalten.

Diese Liste zählt keine Punkte. Sie macht Aufgaben sichtbar. Sie misst keine Belastung und stellt keine Diagnose.

1. Termine und Kalender

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Trägt neue Termine in den Familienkalender ein			
Weiß, welches Kind wann wo sein muss			
Plant, wer die Kinder bringt und abholt			
Denkt an Schließtage, Ferien und Brückentage			
Stimmt Familientermine mit den Arbeitszeiten ab			
Merkt, wenn sich zwei Termine überschneiden			

2. Kita und Schule

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Liest Elternbriefe und Nachrichten aus der Elterngruppe			
Denkt an Elternabende und Elterngespräche			
Hat Ausflugsgeld, Bastelgeld und Fotogeld im Blick			
Besorgt Bastelmaterial, Hefte und Schulsachen			
Organisiert die Betreuung in den Ferien und an Schließtagen			
Merkt, dass die Wechselkleidung in der Kita fehlt			
Denkt an Hausaufgaben, Lesetagebuch und Klassenarbeiten			

3. Essen und Einkauf

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Überlegt, was es diese Woche zu essen gibt			
Merkt, dass Milch, Brot oder Windeln ausgehen			
Schreibt die Einkaufsliste			
Denkt an Brotdose und Trinkflasche für den nächsten Tag			
Weiß, wer was gern isst und was nicht			
Plant das Essen für Besuch und Feiertage			

4. Kleidung und Ausstattung

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Merkt, dass Schuhe oder Hosen zu klein werden			
Tauscht die Kleidung zum Jahreszeitenwechsel aus (Matschhose, Mütze, Badesachen)			
Denkt an Turnzeug und Hallenschuhe			
Sortiert aus, was nicht mehr passt, und gibt es weiter			
Besorgt Kleidung für besondere Anlässe wie Fasching oder Hochzeiten			
Hat im Blick, ob genug saubere Wäsche da ist			

5. Arzt- und Vorsorgetermine

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Vereinbart Termine für U-Untersuchungen und Vorsorge			
Weiß, wo U-Heft, Impfpass und Versichertenkarte liegen			
Denkt an die Termine beim Zahnarzt			
Klärt, wer zum Termin mitgeht			
Kümmert sich um Rezepte und Überweisungen			
Meldet das Kind bei Kita oder Schule krank			

6. Geschenke, Geburtstage und Feste

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Weiß, wann Geburtstage in Familie und Freundeskreis sind			
Besorgt Geschenke für Kindergeburtstage, zu denen euer Kind eingeladen ist			
Plant den eigenen Kindergeburtstag mit Gästen, Einladungen und Kuchen			
Denkt an Karten, Anrufe und Glückwünsche			
Plant Weihnachten, Ostern und andere Feste			
Kennt die aktuellen Wünsche der Kinder			

7. Haushalt und Reparaturen

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Merkt, dass etwas kaputt ist, und kümmert sich um die Reparatur			
Denkt an Putzmittel, Müllbeutel und Glühbirnen			
Weiß, wann welcher Müll abgeholt wird			
Plant größere Putz- und Aufräumaktionen			
Kümmert sich um Handwerker, Ablesetermine und Wartungen			
Hat Pflanzen, Haustier und Garten im Blick			

8. Freizeit, Hobbys und Ausflüge

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Meldet die Kinder bei Verein, Musikschule oder Schwimmkurs an			
Denkt an Vereinsbeiträge, Trikots und Turniere			
Plant Ausflüge fürs Wochenende			
Hat Ideen für Regentage			
Kümmert sich um Fahrgemeinschaften			
Packt die Tasche für den Ausflug			

9. Familie, Freunde und Kontakte

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Ruft Oma und Opa an und hält den Kontakt			
Verabredet Spieltreffen für die Kinder			
Antwortet in Elterngruppen und auf Einladungen			
Hält Kontakt zu Babysitter und anderen Helfern			
Plant Besuche bei Verwandten			
Kennt die Kita-Freunde der Kinder und deren Eltern			

10. Geld, Verträge und Papierkram

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Beantragt Kindergeld, Elterngeld und andere Leistungen			
Hat Fristen für Anträge und die Steuererklärung im Blick			
Kündigt oder verlängert Verträge und Abos			
Legt wichtige Unterlagen ab und findet sie wieder			
Überweist Kita-Beiträge, Essensgeld und Vereinsbeiträge			
Kümmert sich um Versicherungen			

11. Urlaub und Reisen

Wer denkt daran?	Person 1	Person 2	Ab jetzt zuständig
Schaut, wann Ferien sind, und stimmt den Urlaub ab			
Sucht und bucht die Unterkunft			
Prüft, ob Ausweise und Kinderreisepässe noch gültig sind			
Schreibt die Packliste und packt die Sachen der Kinder			
Organisiert die Versorgung von Haustier, Pflanzen und Post			
Denkt an Snacks und Beschäftigung für die Fahrt			

Unsere Abmachung

Das übernehme ab jetzt ich: _____

Das übernimmst ab jetzt du: _____

Das lassen wir weg oder machen es einfacher: _____

Unser zweiter Blick auf die Liste ist am: _____