



selpers

GESUNDES LERNEN.

ONLINE-KURS MUTTER SEIN MIT KREBS

FAMILIE ALS TEAMWORK: HAUSHALTSPLAN

Familie als Teamwork: Haushaltsplan

Der Haushaltsplan dient dazu, Betroffenen mit Erschöpfung eine kleine Auszeit zu gönnen und die Aufgaben abzugeben, die auch von kleineren Familienmitgliedern selbstständig erledigt werden können. Das aktive Miteinbeziehen Ihrer Familie entlastet Sie nicht nur, sondern gibt den Kindern auch das bedeutsame Gefühl zu helfen.

Ziel des Haushaltsplans

- Entlastung des Betroffenen
- mehr Zeit für sich selbst
- Stärkung der Beziehung zueinander
- Kindern das Gefühl geben, zu helfen

Vorgehensweise

Der Haushaltsplan kann nach Belieben angewendet werden. Auf den nächsten Seiten finden sie zwei Möglichkeiten, den Plan zu nutzen.

1. Beispiel: Auf der nächsten Seite sehen Sie eine Variante, pro Kind einen Haushaltsplan zu nutzen. Der Name wurde oben eingetragen. In der linken Spalte werden senkrecht nach unten die Hausarbeiten und Tätigkeiten notiert. Die unterste Zeile ist dient dazu, Belohnungen als Motivation auszufüllen. Tipp: Mit ein paar Buntstiften oder Stickern kann Ihr Kind den Haushaltsplan nach seinen persönlichen Vorlieben gestalten – so macht das Ausfüllen des Plans noch mehr Freude!

2. Beispiel: Auf der übernächsten Seite wurde die Vorlage als Putzplan für eine Familie genutzt. Hier stehen in der linken Spalte ebenfalls alle Tätigkeiten, jedoch bekommt jedes Familienmitglied eine eigene Farbe/Form, damit die erledigten Aufgaben zugeordnet werden können. Der erste, der (wie in diesem Beispiel) 15 Sterne sammelt, darf sich den Film für den nächsten Kinobesuch aussuchen. Mögliche Belohnungen können durch gemeinsames Besprechen auch monatlich geändert werden.

Danach finden Sie eine leere Vorlage, die Sie ausdrucken und individuell nutzen können.



Susanne

mit dem Hund
spazieren gehen



Schultasche packen



den Hasenstall
ausmisten

Spielsachen aufräumen



Tisch decken



beim Blumen gießen
helfen

Bett selber machen



meine Wunschliste

10 Sterne: ein Eis
essen gehen

30 Sterne: etwas
basteln

50 Sterne: Backen mit
Mama und Papa



