

Liebe Familien,

häufig stolpert man beim Lesen oder auch Filme gucken über eine typische Rollenverteilung von Mann und Frau in Beziehungen. Die Frau bleibt oft zu Hause oder arbeitet nur Teilzeit, um sich um den Haushalt und die Kinder zu kümmern, während die Verantwortung für die finanzielle Absicherung der Familie zum größten Teil oder sogar komplett alleine beim Mann liegt. Wie ist das eigentlich bei Ihnen? Wir wollen uns mal genau anschauen, wie Rollen und damit einhergehend auch Aufgaben und Verantwortungen in Paarbeziehungen verteilt sein können. Wir sprechen diese Woche über:



”Frauen gehören in die Küche und Männer verdienen das Geld.” - Rollenbilder in Beziehung

Wenn wir über Rollenbilder von Mann und Frau reden, haben wir gleich Aufgaben im Kopf. Doch woher kommen eigentlich diese Vorstellungen? Im folgenden Video wird erklärt, woher unser traditionelles Rollenbild kommt und wie dieses sich im Laufe der Zeit gewandelt hat.

Link zum Video: [Geschlechterrollen ab der industriellen Revolution](#)

Ob beide voll berufstätig, bzw. teilzeitbeschäftigt sind oder ob dem traditionellen Modell gefolgt wird, muss jede Partnerschaft für sich selbst entscheiden. Wichtig ist hierbei nur, dass alle glücklich mit der Verteilung sind. Eine Mutter beschreibt im folgenden Artikel, welche Schritte für sie in der Rollenfindung wichtig waren und wie sie und ihr Partner die Elternschaft führen.

Link zum Artikel: [Weiter Vereinbarkeit geht nur zusammen! Diese 11 Dinge haben wir durch unser Modell gelernt](#)

“Mit Papa macht es immer viel mehr Spaß als mit dir. Du sagst eh immer ‘nein’ dazu!” So die Aussage eines Kindes gegenüber der Mutter. Und was soll sie sagen?! Es stimmt. In diesem Szenario ist der Vater immer zuständig für die lustigen und spaßigen Aktivitäten, während die Mutter sich um das Einhalten von Regeln und Absprachen bemühen muss. Manch eine*r kann das als sehr unfair empfinden. Das wiederum führt nur zu Frust und Streit in der Partnerschaft. Das muss aber nicht sein. Wie man das alte Verhalten aufbrechen kann und die Rollenverteilung neu definieren kann, wird im folgenden Podcast erzählt.

Link zum Podcast: [Ungeliebte Rollenverteilung](#)

Das hat mir gut geschmeckt

Eine richtige Energiebombe ist Quinoa. Es ist neben wichtigen pflanzlichen Eiweißen auch reich an Eisen, Magnesium, Zink und Mangan. Einfach ein richtiges Superfood! Heute zeigen wir zwei leckere Rezepte, wie Quinoa sowohl zum Frühstück lecker süß als auch herzhaft zum Abendessen zubereitet werden kann.

Link zum Rezept: [Cremiger Kokos Quinoa mit Himbeeren und Mandeln](#)

Link zum Rezept: [Rote-Bete-Quinoa mit Feta und Zucchini dazu cremiges Kräuterdressing](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Na, wann konnten Sie das letzte Mal mit ihrem Kind gemeinsam handwerklich so richtig aktiv werden? Ist das schon lange her oder womöglich noch nie möglich gewesen? Das FEZ kann Abhilfe dazu schaffen. Dieses und das kommende Wochenende bietet das FEZ eine Bau-Aktion an, an der Sie mit ihren Kindern mal so richtig den Hammer schwingen lassen können. Also, Bauhelme auf und nichts wie hin. Informationen und Tickets finden Sie unter folgendem Link.

Link zur Veranstaltung: [fezMachen! Bauen](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Es ist nicht leicht,
Karriere und Netflix unter einen
Hut zu bekommen...*

Und wenn dann auch noch die Familie mit hinzu kommt ;)

Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Ihr Team vom Projekt Zukunft