

PROBLEME & LÖSUNGEN



**Download
zur Ansicht**

Es ist oftmals nicht leicht, den Anforderungen, die als Lehrerin an Sie gestellt werden, gerecht zu werden, ebenso verhält es sich mit den Anforderungen an Sie als Mutter. Und jetzt die Doppelrolle? Zusammen mit den dargestellten Chancen kommen natürlich auch eine ganze Reihe Probleme auf Sie zu, die alle gelöst werden wollen. Aber das schaffen Sie!

© Zu wenig Zeit

Das sind die Probleme, die Mama geworden sind und Lehrerin bleiben wol-



Hier gilt:

Seien Sie realistisch, überlegen Sie konkret, wie viel Zeit Sie dies pro Woche oder Monat kosten wird und planen Sie genau, wann Sie arbeiten werden.

Vielleicht denken Sie jetzt aber, dass doch die flexiblen Arbeitszeiten gerade für die Mamas und die Familie ein Segen sind, weil man eben nicht konkret festgelegt ist und je nach Situation frei entscheiden kann, wann man arbeitet. Auch die vielen freien Nachmittage, die für gemeinsame Unternehmungen zur Verfügung stehen, werden in diesem Zusammenhang gerne angeführt. Dies sind sicherlich Vorteile für manch eine Kollegin. Aus eigener Erfahrung und aus den vielen Gesprächen mit Lehrerinnen-Mamas kann ich sagen, dass es entspannender, effektiver und beruhigender ist, konkrete Arbeitszeiten pro Tag, Woche oder Monat einzuplanen, in denen die Kinderbetreuung zuverlässig geregelt ist und man sich wirklich nur auf die schulische Arbeit konzentrieren kann. Überlegen Sie, ob Sie Ihre Kinder jeden Tag länger in Betreuung geben, als Ihre Unterrichtszeit es erfordert, um täglich Zeit für die Vor- und Nachbereitung zu gewinnen.

Ich habe meinen Alltag so organisiert, dass meine Kinder täglich bis 15 Uhr betreut sind. Somit habe ich genügend Zeit für die schulischen Dinge, aber auch für den Haushalt. Stehen Korrekturen an, bleibt der Haushalt meist etwas auf der Strecke. Gibt es in der Schule eine ruhigere Phase, kann ich in dieser Zeit auch mal die Fenster putzen oder die Küchenschranke reinigen. Und Zeit für mich springt bei guter Organisation so ganz nebenbei auch immer noch heraus. Mein Tipp für Sie: Organisieren Sie eine flexible Kinderbetreuung, die immer dann einspringt, wenn zeitraubende Korrekturen anstehen.

Ich habe meine Leistungserhebungen, die zeitraubende Korrekturen

Download
zur Ansicht



Die Schulferien sind in meiner Organisation meist eine recht arbeitsreiche Zeit. Ich plane meinen Unterricht für die nächsten Wochen und lege die Arbeiten, die zu korrigieren sind, in die Woche davor. So kann ich vormittags, wenn die Kinder betreut sind, ganz in Ruhe und konzentriert arbeiten. Im Schulalltag bereitet mir diese Art der Vorbereitung dann einigermaßen stressfreie Tage, da ich nicht immerzu daran denken muss, wie ich Zeit gewinnen kann, um noch das Nötigste für den nächsten Tag vorzubereiten oder die restlichen Arbeiten zu korrigieren.

Fazit meiner Erfahrungen

Es kommt immer anders, als man denkt. Eine Zeit lang war grundsätzlich am ersten Ferientag auch mindestens ein Kind krank und ich damit nicht in der Lage, mein Arbeitspensum durchzuziehen. Außerdem habe ich ganz schnell gemerkt, dass ich die Ferien auch zur Erholung benötige. Also: Kinder in die Krippe bringen und ausspannen (neben der Erledigung der anderen Dinge, die unbedingt ganz dringend endlich mal gemacht werden müssen).

Ich empfinde es als recht belastend, immerzu auf jemanden aus meinem familiären Umfeld angewiesen zu sein, wenn ich korrigieren oder vorbereiten muss. Es gibt ohnehin so viele Situationen, in denen man als Mama bzw. als Eltern auf Babysitter setzen muss oder will. Da ist es befreiend, wenn für das Berufliche die Kinderbetreuung fix geregelt ist und man nicht immer aufs Neue betteln muss.

Viele meiner Kolleginnen, die auch Mamas sind, schwören darauf, ihre Vor- und Nachbereitungen zum ganz großen Teil in der Schule zu erledigen. Und das kann ich ebenfalls nur raten! Es bedarf ein bisschen mehr Planung, die benötigten Materialien dabei zu haben, aber mit den modernen Speichermedien oder vielleicht sogar einem Laptop ist das wenig Aufwand. Besorgen Sie sich die Schulbücher in doppelter Ausführung und deponieren Sie je ein Exemplar in der Schule – ein Exemplar in einem Ordner mit Arbeitsblättern etc. So sind sie

Download zur Ansicht



gibt es in Krippen und Kindergärten auch Praktikantinnen, die sich gerne noch nebenbei etwas verdienen. Vielleicht hospitiert in der Gruppe Ihrer Kinder eine sympathische Auszubildende, die Ihre Kinder auch schon kennt und der Sie vertrauen. Ich habe bei uns in der Kindertagesstätte auch schon Anzeigen am Schwarzen Brett gesehen, auf denen individuelle Kinderbetreuung zu Hause angeboten wurde. Oder Sie haben eine nette Nachbarstochter, die sich gerne ein paar Euro dazuverdienen möchte? Ich kenne auch einen Fall, bei dem eine Kollegin eine ihrer Schülerinnen als Babysitterin engagiert hat. Inwiefern dies für Sie infrage kommt, müssen Sie selbst entscheiden. Vorsicht ist bei Schülerinnen oder Abiturientinnen geboten, deren Arbeiten Sie korrigieren werden.

© Kinderbetreuung

Um Lehrerin und auch Mutti zu sein, müssen Sie zunächst Ihre Kinder von irgendjemand anderem betreuen lassen. Dafür gibt es die unterschiedlichsten Modelle, die alle ihre Berechtigung haben. Sie sollten sich diesen Schritt natürlich gut überlegen und dann das Modell wählen, das für Sie am praktikabelsten ist und vor allem, mit dem Sie sich am wohlsten fühlen. Denn nur wenn Ihnen wohl zumute ist, können Sie Ihre Kinder in Obhut anderer lassen und sich selbst ganz auf Ihre zweite Rolle konzentrieren und gut unterrichten.

Ich kann und will hier an dieser Stelle nicht alle Vor- und Nachteile der unterschiedlichen Betreuungsmöglichkeiten aufzeigen und gegeneinander abwägen. Aber ich werde von meinen eigenen Erfahrungen berichten und Berichte meiner Freundinnen und Kolleginnen einfließen lassen, so dass Sie dennoch einen breitgefächerten Überblick und somit eine Entscheidungshilfe bekommen.

Vater und Mutter arbeiten Teilzeit und teilen sich die Kinderbetreuung

Ein befreundetes Ehepaar hat die kleine Tochter bis zum Eintritt in den Kindergarten gemeinsam betreut. Sie haben es mithilfe der Schulleitung und einer Kollegin geschafft, ihren Stundenplan hinbekommen, dass sie nie gleichzeit-

Download zur Ansicht



Nach der Geburt unseres ersten Sohnes stand für mich relativ schnell fest, dass ich bald wieder arbeiten gehen werde. Das neu gekaufte Haus musste schließlich finanziert werden. Ich entschied mich dafür, zehn Stunden zu unterrichten und mein Mann wollte ebenfalls Teilzeit in der Elternzeit arbeiten. Unseren neun Monate alten Sohn wollten wir abwechselnd und mithilfe der Großeltern betreuen, ein Jahr später, mit 20 Monaten, sollte er dann in eine Krippe gehen. Ich bekam im September meinen Stundenplan, der sagte, dass meine zehn Unterrichtsstunden auf vier Vormittage verteilt sind. Wir versuchten unser Bestes, gaben uns einige Wochen Klinke und Kind in die Hand, spannten die Großeltern ein und konnten teilweise auch noch auf die Hilfe unserer lieben Nachbarin zählen. Trotzdem kamen wir an unsere Grenzen und beschlossen, etwas zu ändern: Ein Krippenplatz musste her! Wir hatten Glück und bekamen für Januar einen, allerdings war in dieser Einrichtung die Betreuung nur bis 12 Uhr mittags möglich. Für uns war das egal, im Gegenteil, da wir zunächst dachten, unseren Sohn innerhalb der Familie betreuen zu können, war eine relativ kurze Betreuungszeit außerhalb der gewohnten Umgebung ein guter Kompromiss. Wir hatten wieder etwas mehr Luft in der Organisation unseres Alltags und unser Sohn feste Strukturen und einen geregelten Tagesablauf. Für alle Beteiligten war es eine Erleichterung.

Vater und Mutter arbeiten (Teilzeit), die Kinder sind vormittags in der Krippe

Vorteile:

- ☉ Für das Kind ergeben sich die Woche und der Tag wieder eine regelmäßige Struktur

Download zur Ansicht



Als unser zweiter Sohn dann da war, gab es keinen Zweifel für uns, auch ihn täglich von 8 Uhr bis 12 Uhr in die Krippe zu bringen. Mit knapp einem Jahr startete er dort und fühlte sich sofort wohl. Beruhigt konnten mein Mann und ich arbeiten. Allerdings merkten wir bald, dass es immer noch recht aufwendiger Organisation bedurfte, die Kinder um 12 Uhr mittags abzuholen. Wenn ich bis 13 Uhr unterrichten musste, machte mein Mann eine ausgedehnte Mittagspause, um die Kinder zu holen und sich um sie zu kümmern, bis ich aus der Schule kam. Jetzt gaben wir uns wieder die Klinke und die Kinder in die Hand. Für mich war es unglaublich anstrengend, wenn ich erst kurz vor 12 Unterrichtsschluss hatte, in die Krippe zu hetzen, müde und hungrige Kinder abzuholen und zu Hause auch erst mal noch das Essen herrichten zu müssen. Wir hatten uns wieder in eine Situation manövriert, in der kaum Verschnaufpausen drin waren. Somit beschlossen wir, die Betreuungszeiten zu erweitern. Dies war in unserer Einrichtung mittlerweile glücklicherweise möglich. Unsere Kinder sind nun von 7 Uhr morgens bis 15 Uhr nachmittags angemeldet, was aber nicht bedeutet, dass sie täglich auch diese volle Zeit in der Krippe bzw. im Kindergarten verbringen. Meistens bringt mein Mann sie gegen 8 Uhr morgens hin und ich hole sie gegen 14 Uhr ab. Aber wir haben die Möglichkeit, diese Zeitspanne etwas zu erweitern, und genau diese Möglichkeit bringt Entspannung in unseren Alltag.

Vater und Mutter arbeiten (Teilzeit), die Kinder sind auch über Mittag in der Krippe

Vorteile:

Wir haben sehr entspannte, ausgeschlafene bzw. zufriedene Kinder ab.

Download zur Ansicht



die Kinder da sein kann. Allerdings hat sie ein großes Unterstützer-Netzwerk von Großeltern und gut befreundeten Nachbarn um sich herum, die jederzeit auf die Kinder aufpassen können, wenn in der Schule zusätzliche Termine anstehen, die in die Zeit fallen, in der die Kinder nicht in die Krippe gehen können. Dies ist bei diesem Modell unerlässlich.

Fazit meiner Erfahrungen

Um entspannt unterrichten bzw. vor- und nachbereiten zu können, müssen die Kinder in irgendeiner Art und Weise verlässlich betreut sein.

Die Betreuungszeit sollte nicht nur die reine Unterrichtszeit abdecken, sondern auch Raum bieten für die zusätzlichen Arbeiten, die einen als Lehrerin täglich erwarten. Für Sie als Lehrerin stehen viele zusätzliche Termine zu Schuljahresbeginn, um die Weihnachtszeit, zum Halbjahr oder am Schuljahresende an. Bedenken Sie das bei der Organisation der Kinderbetreuung!

Denken Sie auch daran, dass Sie noch einen Haushalt zu führen haben und auch dafür Zeit benötigen. Und vergessen Sie sich selbst nicht! Sie brauchen zwischendurch Verschnaufpausen, denn nur dann können Sie eine gute Mami und eine gute Lehrerin sein!

© Ein krankes Kind

Das scheinbar größte Problem ist eigentlich das mit der einfachsten Lösung. Wenn Ihr Kind krank ist und Betreuung braucht, müssen Sie zu Hause bleiben. Die Tatsache wird deswegen zum scheinbar größten Problem, weil die Krankheiten immer plötzlich und völlig unvorhersehbar auftreten, Sie also kaum Zeit haben, sich darauf einzustellen oder Maßnahmen zu treffen. Und somit ist die Lösung aus verschiedenen Gründen dann oftmals doch nicht so einfach ...

Sie müssen unbedingt in die Schule, weil Sie Kollegen oder Schülern etwas geben müssen.

Download zur Ansicht



Sie müssen Ihren Unterricht halten, weil bald eine Leistungserhebung ansteht und Sie noch gewisse Inhalte besprechen müssen.

- ☉ Können Sie die Arbeitsaufträge an die Schule faxen oder mailen, damit ein vertrauenswürdiger Kollege den Unterricht in Ihrem Sinne halten kann?

Sie mussten im laufenden Schuljahr schon so oft zu Hause bleiben und haben jetzt ein schlechtes Gewissen den Kollegen gegenüber oder Angst, in Verruf zu geraten. Sie haben ein Recht auf Sonderurlaub zur Betreuung kranker Kinder! In welchem Umfang und unter welchen Umständen und Voraussetzungen, das unterscheidet sich wiederum von Bundesland zu Bundesland und zwischen Angestellten und Beamten. Deswegen sei hier wieder einmal darauf verwiesen, sich die entsprechenden Informationen von der Schulleitung, der Schulbehörde, dem Personalrat oder den Berufsverbänden zu holen.

Ich habe schon oft kranke, im Lehrerzimmer sitzende und malende Kinder der Kollegen angetroffen. Ich habe auch oft von Kindern gehört, die bei der Nachbarin untergebracht waren, damit die Mutter wenigstens die beiden wichtigsten Stunden am Vormittag halten konnte. Zudem gibt es natürlich auch immer wieder die Berichte von den Omas, die am Morgen aus dem Bett geklingelt werden und sich fast noch im Nachthemd auf den Weg zur Betreuung des Enkelkindes machen. Ich denke, leichtfertig bleibt keine Kollegin zu Hause, denn neben der Verantwortung für das kranke Kind ist sie sich natürlich auch der Verantwortung bewusst, die sie als Lehrerin hat. Das ist das Dilemma der Doppelrolle, das Frau nie los wird. Trotzdem bedarf ein krankes Kind fürsorglicher Pflege und jede Kollegin sollte wissen, dass sie ein Recht darauf hat, sich um ihr Kind zu kümmern. Andere Pflichten dürfen und müssen dann auch hinten anstehen.

© Viele Feiern sind durch kranke Kinder und eigene Krankheit
In die Ferne geht es ein weiteres Problem, das jede Mami kennt:

zur Ansicht



- Legen Sie – am besten schon zu Schuljahresbeginn – einen Fundus an Materialien an, die Sie den vertretenden Kollegen geben können.
- Denken und planen Sie, wenn möglich, immer eine Woche im Voraus. Fertigen Sie auch schon die benötigten Kopien an und deponieren Sie diese an einem für den vertretenden Kollegen zugänglichen Ort.
- Mein Tipp für Sie, wenn eine Klassenarbeit ansteht: Liegt diese fix und fertig vorbereitet und in Klassenstärke kopiert vor, dann kann sie auch geschrieben werden, wenn Sie selbst nicht in die Schule kommen können.
- Legen Sie sich eine Liste an Filmen, YouTube®-Videos etc. an, die in Ihrer Abwesenheit gezeigt werden können.
- Scheuen Sie sich nicht, die Ihnen gesetzlich zustehenden zehn Tage zur Betreuung Ihrer Kinder einzufordern! Die kranken Mäuse brauchen Sie!

© Selbstzweifel

Alle anderen schaffen das, nur ich nicht! Ich mache alles falsch! Ich genüge keiner meiner Rollen! Diese Gedanken werden kommen und sie werden manchmal ganz schön hartnäckig sein. Vor allem, wenn Sie sich in Ihrem Kollegium umhören und von der Dreifach-Mami erfahren, die während ihrer Elternzeit ihr W-Seminar weiterführt. Oder wenn Sie die frischgebackene Vierfach-Mami drei Monate nach der Geburt ihrer jüngsten Tochter doppelt so viele Stunden unterrichten sehen, wie Sie selbst, obwohl Sie nur zwei Kinder haben und die auch schon aus dem Gröbsten raus sind. Lassen Sie sich nicht unterkriegen! Erstens: Es gibt immer solche und solche Menschen, und vielleicht sitzen die Kinder der vermeintlich taffen Kolleginnen Nachmittag für Nachmittag vor dem Fernseher, während Ihre eigene mit Ihnen Nachmittag für Nachmittag auf dem Spielplatz sind und keine echte Aufmerksamkeit bekommen. Und zweitens:

Download zur Ansicht



Viele scheinbar übermenschlich belastbare Kolleginnen sind nur besonders gut darin, einen Schein aufzubauen. Wie es hinter der Fassade aussieht, weiß niemand. Vielleicht sitzen sie abends ebenfalls weinend vor Erschöpfung auf dem Sofa. Vielleicht wüten und trotzen ihre Kinder ebenfalls heftig, und werden mit zweifelhaften Erziehungsmaßnahmen ruhiggestellt. Und vielleicht ist der Unterricht gar nicht gut vorbereitet und die Korrekturen sind schlampig und nachlässig. Also lassen Sie sich nicht blenden, sondern konzentrieren Sie sich auf die Dinge, die bei Ihnen gut laufen!



© (Geistige) Überlastung

Hat man als Mama nicht schon genug damit zu tun, an alles zu denken, was die Kleinen in welcher Situation auch immer benötigen könnten, kommen jetzt noch die vielen Einzelheiten hinzu, die Sie sich für Ihren Schulalltag merken müssen. Da ist die geistige Überlastung vorprogrammiert. Und somit ist eines unerlässlich: eine verlässliche Ordnung. Folgende Techniken helfen mir ungemein und nehmen kaum Zeit in Anspruch.

© Ordnung der Unterrichtsmaterialien

Wenn Sie wissen, welche Materialien Sie haben, brauchen Sie sich keine Gedanken mehr darüber zu machen. Nehmen Sie sich zu Beginn des Schuljahres etwas Zeit, um Ihre Unterlagen durchzusehen und um sich einen Überblick über die Kapitel des Schulbuchs zu verschaffen. Hier und da eine Notiz hilft Ihnen später im hektischen Schulalltag weiter.

Download
zur Ansicht



Farben gibt. Auf dem Cover des Schulbuchs, am Badspiegel, am Armaturen-
brett oder auf dem Platz des Kollegen fallen sie auf und erfüllen ihren
Zweck des Erinnerns.

● Notizbuch

Mein persönlicher Favorit ist das Notizbuch, das ich – sofern ich Zeit finde
– persönlich gestalte und das mich das ganze Schuljahr über begleitet. Ob
mit vorgedruckter Einteilung gekauft oder aus einem Blanko-Heft selbst „de-
signed“, ist es ein wichtiger Helfer für alle kleinen und großen (be)merkens-
werten Dinge und Ereignisse.

Mein Notizbuch sieht immer so aus:

- ein Kalender für das ganze Jahr
- ein Monatsüberblick
- eine Übersicht für die einzelnen Wochen
- Platz für die Notizen des jeweiligen Tages

So kann ich schnell Termine nachschlagen und eintragen, die noch in weiter Ferne
liegen, mir einen Überblick über die Zeitspanne von Ferien zu Ferien verschaffen,
die Woche planen und festhalten, was für den Unterricht in den einzelnen Klassen
wichtig ist und war. Damit dieses System funktioniert, nehme ich mir am Morgen
vor jedem Schultag und am Mittag nach Unterrichtsschluss konsequent fünf Minu-
ten Zeit, um alles Relevante einzutragen. Einmal aufgeschrieben, ist es aus mei-
nen Gedanken verbannt und ich bin wieder aufnahmefähig für Neues. Und wenn
ich an etwas denken muss, weiß ich, wo ich nachschlagen kann.

Download
zur Ansicht



© Hektik durch Termindruck

Als Mutti und Lehrerin ist man eigentlich permanent gehetzt. Man eilt morgens mit den Kindern unterm Arm zur Kita, um ganz schnell weiter in die Schule zu fahren. Dort stellt man fest, dass zum Kopieren keine Zeit mehr bleibt, hetzt an den Kollegen vorbei ins Klassenzimmer, mit dem guten Vorsatz, dass morgen alles anders wird. Mittags hat man die Vorsätze aber schon wieder vergessen, weil man ja ganz schnell weg muss – die Kinder warten schon ... Und wehe, es ist mal wieder Stau auf den Straßen. Versuchen Sie, Ihren Schulalltag so realistisch wie möglich zu planen. Denken Sie also daran, dass Sie morgens Zeit brauchen, um Kopien anzufertigen und mittags, um den Vormittag zu dokumentieren. Außerdem gibt es immer wieder Schüler oder Kollegen, mit denen etwas zu besprechen ist oder Organisatorisches, das erledigt werden muss. Auch dafür benötigen Sie unbedingt Zeit. An diesen Bedürfnissen sollten Sie die Organisation Ihres Familienalltages ausrichten. Sicher ist es kein Problem, ein Gespräch mal auf den nächsten Tag zu verschieben oder mittags ausnahmsweise mal mit dem Gongschlag das Schulgebäude zu verlassen, aber es sollte nicht die Regel sein.

- Stellen Sie Ihren Wecker rechtzeitig, damit Sie alle Aufgaben, die schon morgens auf Sie warten, in Ruhe erledigen können!
- Sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder, wenn nötig, morgens frühzeitig und mittags lange genug betreut sind.
- Nutzen Sie mögliche Lücken in Ihrem Stundenplan, um beispielsweise schon Kopien anzufertigen, die Sie erst einige Tage später benötigen.
- Bleiben Sie gelassen.

Dieser Artikel ist ein Bestandteil des Buches *„Stressmanagement für Eltern“*.
Dieses Buch enthält auch mindestens einmal vorsagen, vor allem dann, wenn

Download
zur Ansicht



senzimmer verlassen. Auch die beiden auffälligen Schüler entkamen, was ich aber nicht sofort merkte. Als es mir bewusst wurde, war die Pause in vollem Gange, um die 1000 Schüler tummelten sich in Pausenhof, Aula und dem übrigen Schulgebäude. Es gab also keine Chance für mich, die Übeltäter zu finden und zur Rede zu stellen. Ich konnte aber auch nicht warten, bis die nächste Unterrichtsstunde beginnt, um sie dann zur Rechenschaft zu ziehen, weil ich ganz schnell weg musste, um meine eigenen Kinder abzuholen. Am nächsten Tag hatte ich frei. Natürlich machte ich mir Gedanken über meine Wirkung als Pädagogin und die Glaubwürdigkeit meiner Aussagen. Gerade in einer Klasse mit derartigen Disziplinschwierigkeiten durfte so etwas eigentlich nicht passieren. Also sagte ich mir: Bleibe jetzt gelassen und ruhig, durchdenke in Ruhe die nächsten Schritte. Ich entschied mich dafür, den Kollegen ausfindig zu machen, der die Schüler nach der Pause unterrichtete. Er richtete ihnen aus, dass ich ganz und gar nicht erfreut war über ihr Verschwinden und dass sie mit weiteren Konsequenzen zu rechnen hätten. In der nächsten Stunde, in der ich selbst die Schüler wieder sah, nahm ich sie mir zur Brust (Notiz machen, das darf dann auf keinen Fall vergessen werden!) und sie erhielten ihre gerechte Strafe. Sie sehen, Es gibt für alles eine Lösung!

© Unvorhersehbare Ereignisse (ungewahnte Überraschungen)

Genau dies erscheint in manchen Situationen allerdings ganz und gar unwahrscheinlich. Immer dann, wenn die Zeit sowieso schon drängt bzw. wenn außergewöhnliche Aufgaben und Termine anstehen, passieren unvorhersehbare Ereignisse, die den Tag ein wenig durcheinanderbringen. Das kann die volle Windel sein, ein verschobenes Kleidungsstück oder der Trennungsschmerz, der genau an

Download zur Ansicht



in denen man sich vor lauter Arbeit gar nicht mehr retten kann, wird gerne übersehen. Tatsächlich ist es so, dass es durchaus Abschnitte im Schuljahr gibt, in denen das normale Alltagsgeschäft läuft, man in der Vorbereitung auf vorhandene Materialien zurückgreift und so die eine oder andere freie Minute genießen kann. Und dann gibt es die Korrekturphasen oder die Erarbeitung neuer Unterrichtssequenzen, die einen zeitlich an den Rande des Wahnsinns bringen. Und diese Phasen gilt es, mit dem Familienleben in Einklang zu bringen und möglichst unbeschadet zu überstehen.

Gut geplant ist halb erledigt

Wie immer ist eine sorgfältige Planung äußerst hilfreich bei der Vermeidung von Stress und Überarbeitung. Wenn Sie wissen, dass eine arbeitsreiche Phase ansteht, dann überlegen Sie zunächst möglichst realistisch, wie viel Zeit Sie benötigen. Besprechen Sie mit Ihrem Mann oder anderen Unterstützern in Ihrem Umfeld, wie die Kinderbetreuung organisiert werden kann, damit Sie Zeit und Ruhe finden, um Ihre schulischen Aufgaben zu erledigen.

- Nimmt Ihr Mann den einen oder anderen Nachmittag frei?
- Können die Kinder nachmittags zu den Großeltern gehen?
- Gibt es Freunde, die sie vielleicht gleich nach der Schule besuchen können?
- Hat die Babysitterin ausnahmsweise auch mal zwei Nachmittage hintereinander Zeit?
- Oder arbeiten Sie sowieso nur abends und es macht Ihnen nichts aus, die nächsten Nächte lediglich wenige Stunden zu schlafen?

Ich habe übrigens schon von Kolleginnen erfahren, dass sie in diesen arbeitsreichen Phasen um vier Uhr aufstehen, da sie zu dieser Zeit am

Download zur Ansicht



men. So können Sie ruhige Phasen nutzen, um Stundenskizzen zu erstellen oder Sequenzen zu planen. Im hektischen Alltag greifen Sie dann darauf zurück. Es ist übrigens auch unglaublich hilfreich, sich im September schon einmal zu überlegen, welcher Film denn zu welchem Thema passen könnte. Außerdem bietet auch das Internet unzählige Möglichkeiten, die Schüler zu beschäftigen, ohne als Lehrerin einen großen Aufwand betreiben zu müssen. Und genau dies brauchen Sie in den arbeitsreichen Phasen des Schuljahres.

Einen Fundus an flexibel einsetzbaren Materialien anlegen

Erschaffen Sie ein übersichtliches Ablagesystem auf Ihrem Rechner bzw. legen Sie sich einen Fundus an Materialien an, die Sie relativ unabhängig vom Zeitpunkt im Schuljahr flexibel einsetzen können. Das können Stunden zur Wiederholung von Grundwissen sein, Stunden zur Einübung bestimmter Arbeitstechniken oder Stunden zu fächerübergreifenden pädagogischen Themen wie Teambuilding, Entspannungstechniken, sozialen Kompetenzen etc. Immer, wenn Ihnen dazu etwas in die Hände fällt und Sie auf neue Ideen und Anregungen stoßen, dann sichern Sie alles in Ihrem persönlichen Ablagesystem, auf das Sie in Notfällen gerne zurückgreifen werden. Vielleicht gibt es in Ihrer Schule aber auch einen Materialpool mit genau dieser Art von Unterlagen?! Wenn nicht, dann regen Sie dies doch im Kollegium an. So kann ganz schnell vielen geholfen werden. Gute Tipps dazu haben im Übrigen oft die Schulpsychologen oder Sozialarbeiter der Schule.

Mit den Kollegen kooperieren

Nicht nur der gedankliche Austausch unter Kollegen ist unglaublich wichtig und hilfreich, sondern auch der Austausch von Materialien. Wer unterrichtet parallel zu Ihnen die gleiche Lerngangsstufe und ist bereit, Ihnen seine Arbeitsblätter und Ideen zur Verfügung zu stellen? Dass Sie sich dann dafür revanchieren und mit Ihren eigenen Materialien ebenfalls recht freigiebig sind, versteht sich von selbst. An vielen Schulen gibt es auch fachspezifische Sammlungen an Materialien.

Download zur Ansicht



selbst zusammengesucht, gebastelt und laminiert. Als Mutter, die auch noch unterrichtet, habe ich dazu plötzlich keine Zeit mehr, was mich anfänglich ganz schön aus der Bahn geworfen hat. Ich hatte diesen Anspruch an das perfekte Material, den perfekten Unterricht und die perfekten Korrekturen immer noch, habe aber gemerkt, dass er zeitlich mit meiner Doppelrolle nicht mehr in Einklang zu bringen ist. Und bevor ich angefangen habe, täglich darüber zu hadern und permanent das Gefühl zu haben, den Ansprüchen nicht gerecht zu werden, habe ich angefangen, die Ansprüche an meine neue Realität anzupassen. Das bedeutet konkret:

- Arbeitsblätter müssen ihren didaktischen Zweck erfüllen und keinen Designwettbewerb gewinnen!
- Korrekturen müssen sorgfältig erledigt werden, aber nicht zur Lebensaufgabe mutieren!
- Der Unterricht muss ordentlich vorbereitet sein, es muss aber nicht täglich ein Feuerwerk der Unterhaltung gezündet werden! Mit einem gelungenen Einstieg dürfen die weiteren Stundenphasen auch gerne mal gewöhnlich sein.
- Eine neue Sequenz muss durchdacht und gut strukturiert sein, Sie müssen aber das Rad nicht neu erfinden!

Wenn Sie sich hin und wieder ein paar Minuten Zeit nehmen, vergangene Unterrichtsstunden bzw. Arbeitsphasen zu reflektieren, werden Sie rückblickend feststellen, dass es gar nicht so schlecht lief! Und das ganz ohne Perfektionismus.

Auch die Lehrer im Kollegium sind nicht perfekt!

Bei mir ist es aber viel wichtiger, Ihre Doppelrolle

zu meistern und das Design



Download zur Ansicht



© Engagement außerhalb des Unterrichts

Ein weiteres Problem sind die außerunterrichtlichen Erwartungen, mit denen Sie als Lehrerin konfrontiert werden. Da sollten Sie als gute Klassenleiterin vielleicht neben dem Unterricht noch eine Klassenzeitung ins Leben rufen, Klassenpartys organisieren oder Elternstammtische initiieren. Möglicherweise werden Betreuungslieferanten für Skilager, Studienfahrten und Kennenlertage gesucht und das Team, das sich Gedanken um die Schulentwicklung macht, will auch unterstützt werden. Außerdem sollte man immer mal wieder besondere Projekte anstoßen, die die Schüler vielleicht sogar mit externen Partnern verwirklichen können. Klar, dass Sie derartige Ansprüche nicht erfüllen können. Aber mit ein paar Ideen gibt es auch hierfür Lösungen:

- Gibt es in Ihrem Unterricht entstandene Hefteinträge, die für alle kopiert werden können? Gelocht und geheftet ist damit schnell eine Klassenzeitung erstellt, die über den Lernfortschritt oder über eine spezielle Unterrichtssequenz informiert.
- Halten Sie Arbeitsergebnisse auf bunten Plakaten fest, die dann im Gang vor Ihrem Klassenzimmer aufgehängt werden: Schon ist eine Ausstellung zur Verschönerung des Schulhauses entstanden.
- Gibt es im Lehrplan eine Sequenz, zu der Sie mit Ihren Schülern etwas basteln, bauen oder anderweitig herstellen können? Dann organisieren Sie einen Schaukasten und stellen Sie die fertigen Produkte aus. Sie werden erfreut sein über die Außenwirkung und die anerkennenden Kommentare!
- Die Mutter der besten Freundin Ihrer Tochter hat ein Kinderbuch verfasst? Dann fragen Sie sie, ob Sie bereit ist für eine Lesung in Ihrer Klasse oder Schule.
- Die Schulentwicklung freut sich bestimmt auch über temporären Zu-

Download zur Ansicht



© Zusatztermine

Die Tücken des Lehrerberufs liegen unter anderem auch in den vielen Zusatzterminen, die Schuljahr für Schuljahr anstehen. Sei es der Wandertag, der an Ihrem freien Tag stattfindet oder die Konferenz, die den ganzen Nachmittag dauert. Schon das kurze Treffen nach Unterrichtsschluss, bei dem der zuständige Kollege die Nutzung des Zeugnisprogramms erklärt, wird zum Problem. Von den Zeugnissen, die dann natürlich auch noch geschrieben werden müssen, sprechen wir noch gar nicht. Die Lösung liegt hier – wieder einmal – in einer guten Organisation und in einem zuverlässigen Unterstützernetzwerk.

🌀 Planen Sie Ihre Wochen gründlich und in Ruhe.

Wer ist wann und in welchem Umfang für die Kinder zuständig?

Mein Tipp für Sie: Mein Mann und ich haben es zum Ritual werden lassen, am Sonntagabend die kommende Woche durchzusprechen. Da hilft dann ein Familienkalender oder auch mein Notizbuch mit Kalender und Wochenübersicht, damit alle Termine und Absprachen auch festgehalten werden. Man muss unter der Woche auch mal nachschauen können, wann genau und auch wo man denn die Kinder abholen muss ... Wir sprechen übrigens auch über Einkäufe, Essenspläne, Rasenmähen und Fensterputzen ...

🌀 Organisieren Sie sich ein Unterstützernetzwerk, das unkompliziert funktioniert.

Oft genügt es, wenn die Nachbarin oder die Mutter eines Schulkameraden Ihr Kind nach der Schule mit nach Hause nehmen kann. Vielleicht ist es auch möglich, dass Ihr Kind regelmäßig einen Nachmittag in der Woche bei der Schulfreundin sein darf, im Gegenzug bieten Sie an einem anderen Tag Kinderbetreuung.

Download zur Ansicht



© Schließtage in der Kita

Zu den Alltag durcheinanderbringenden Zusatzterminen gehören auch die Schließtage in Krippe und Kindergarten. Von Zeit zu Zeit haben die Einrichtungen einen ganzen Tag geschlossen und Sie wissen nicht, wo Sie Ihre Kinder unterbringen können. Eine Freundin von mir – selbst Lehrerin, momentan allerdings in Elternzeit – erklärt sich immer gerne bereit, an diesen Vormittagen einen ganzen Schwung Kinder zu betreuen. So eine Freundin ist goldwert! Ansonsten muss auch hier wieder das Unterstützernetzwerk greifen, denn meistens „opfert“ man für solch einen Termin ungern einen seiner gesetzlich zustehenden Kinderbetreuungstage. Die werden für die Grippewellen, Magen-Darm-Epidemien und Hand-Mund-Fuß-Erkrankungen benötigt.

© Erziehungsaufgaben in der Schule – Erziehungsaufgaben zu Hause

Ihnen schwirrt der Kopf von der Horde pubertierender Schüler, die Sie den ganzen Vormittag versucht haben zu bändigen? Außerdem ärgern Sie sich noch über eine doch etwas unverschämte E-Mail einer Schülmutter und die Kollegen wollten heute gefühlt alle gleichzeitig und sofort mit Ihnen kommunizieren? Dann kommen Sie in die Kita und stellen fest, dass Ihr Kind heute gar keine Lust hat, sich selbst die Schuhe anzuziehen – auch nach gefühlten 385 Aufforderungen Ihrerseits nicht. Außerdem verkündet es lautstark und mit kindlicher Vehemenz, dass es jetzt sofort ein Eis will und dann noch in den Zoo, am liebsten mit Freund X, Y und Z. Als Sie ihm erklären, dass Sie – vielleicht – auf dem Heimweg noch kurz am kleinen Spielplatz halten, alles andere aber ein Ding der Unmöglichkeit ist, stoßen Sie auf wenig bis gar kein Verständnis und erleben einen lautstarken Akt der Verzweiflung. Ihren liebsten würden Sie jetzt mit dem Kind schreien, toben, zetern und sich selbst auf den Boden werfen. Geht aber nicht, Sie sind die Mutter, müssen Konsequenz zeigen, konsequent sein, erziehen, trösten und – das Kind



Wenn dies nicht zum Dauerzustand wird, ist es nicht sooo schlimm, wenn Ihre eigenen Kinder auch mal die Anspannung abbekommen. Kinder müssen lernen, dass auch die Mama verschiedene Stimmungen haben kann und dass es Zeiten gibt, in denen man als Sohn oder Tochter besonders gut gehorchen muss. Grundsätzlich müssen Kinder sowieso lernen, dass sie auf die Eltern hören müssen, aber das ist ein anderes Thema.



Aber es ist natürlich auch für Sie als Mama nicht schön zu merken, dass man den Frust und die Strapazen der Schule oft an den eigenen Kindern auslässt, deshalb hier ein paar Tipps, wie man diese unschönen Situationen vermeiden kann. Kurz und knapp zusammengefasst bedeutet das:

Abschalten und neu anfangen!

Haben Sie die Möglichkeit, zwischen dem Schulschluss und dem Beginn des Familiennachmittags eine kleine Pause einzulegen? Kämpfen Sie darum, denn ein paar Minuten Auszeit wirken Wunder, um aus der einen Rolle herauszukommen und in die andere hineinzuschlüpfen.

Nutzen Sie die Fahrtzeit bzw. Ihren Schulweg!

Essen Sie in der Schule zu Mittag!

Erledigen Sie Einkäufe!

Ruhen Sie sich aus – vielleicht haben Sie sogar die Möglichkeit, ein paar Minuten die Augen zuzulegen und zu schlafen.

Download zur Ansicht



© „Du hast doch Zeit!“ - Nicht unabhängig arbeiten können

Fluch und Segen der freien Zeiteinteilung wurden schon oft angesprochen. Eine meiner lieben Kolleginnen, mit der ich mich sehr gerne über Wohl und Weh unserer Doppelrollen austausche, brachte dies in einem unserer Gespräche auf den Punkt:

Ich bin es leid, immer jemanden um Unterstützung bitten zu müssen, wenn ich arbeiten möchte. So froh ich bin, auch etwas für den Familienunterhalt beitragen zu können und auch einen eigenen Bereich in meinem Leben zu haben, so sehr bin ich genervt darüber, dass ich genau dies aber immer wieder neu einfordern muss. Es ist klar, dass **ich** die Kinder morgens fertig mache und in Kita und Schule bringe, weil ich extra familienfreundlich die ersten Stunden frei habe. Ist das nicht der Fall, gehen die Kinder selbstverständlich in die Frühbetreuung, in die **ich** sie natürlich bringe. Es ist klar, dass **ich** die Kinder abhole und mich nachmittags um sie kümmere, weil ich ja den ganzen Nachmittag frei habe. Und es ist auch klar, dass **ich** am Wochenende für die Familienaktivitäten zur Verfügung stehe oder mich um den Haushalt kümmere, weil ja schließlich Wochenende ist. Liegen Korrekturen auf meinem Schreibtisch oder steht die Planung einer neuen Unterrichtssequenz an, dann kann ich sehen, wie ich das organisiere: entweder, ich bitte jemanden darum, sich um die Kinder zu kümmern, oder ich schiebe diese Arbeiten irgendwann dazwischen – am besten abends, wenn alle anderen erschöpft vom Arbeitstag die Füße hochlegen. Hätte ich einen Nine-to-Five-Job – am besten mit Stempelkarte – wäre klar, dass ich in dieser meiner Arbeitszeit einfach nicht verfügbar bin.

Auch das ist ein Problem – und die kennt wohl jede Lehrerin in der Doppelrolle

zur Ansicht



- Hören Sie auf Ihren Biorhythmus: Arbeiten Sie morgens, mittags oder abends effektiver?
- Denken Sie darüber nach, ob Sie vor oder nach Ihren Unterrichtsstunden nicht doch lieber noch in der Schule arbeiten, um zu Hause dann „frei“ zu sein.
- Denken Sie auch an sich und an die eine oder andere Minute Zeit zur Entspannung! Sie haben ein Recht darauf!

© Permanenter Stress

Ich denke, die Endlosigkeit der Anforderungen, der Sie in der Doppelrolle als Lehrerin und Mama ausgesetzt sind, ist für viele das größte Problem. Das wiederum ist so umfassend und so unausweichlich, dass es kaum die eine spezielle Lösung dafür gibt. Für manche belastende Zustände gibt es wohl gar keine Lösung. Dennoch muss man alles versuchen, um in die Lage zu kommen, den Dauerbelastungen standhalten zu können bzw. sich den Alltag zu erleichtern. Ich habe bereits die unterschiedlichsten Umstände angesprochen und möchte an dieser Stelle einige Tipps, Tricks und Ratschläge noch einmal aufgreifen, teilweise noch weitere Aspekte anführen und Ihnen zeigen, dass es wirklich wunderbar sein kann, Mama und Lehrerin zu sein.

Starten Sie entspannt in den Tag

Klotz, der Wecker klingelt immer zu früh und vor allem, wenn die Nächte durchgezogen sind von verlorenen Schnullern, vermeintlichen Hexen auf dem Balkon und verunreinigten Bettdecken, ist der Gedanke einfach mal früher aufzustehen, besonders absurd. Aber es wirkt, es macht den Morgen entspannter, gibt Kraft und lässt Sie den Tag gelassener meistern. Sogar eingefleischte Abendmenschen bestätigen dies. Die Zauberformel lautet: ein paar Minuten allein für mich! Ich genieße es, im Bad zu sitzen, zu duschen und meine Kleidung für den Tag

Download zur Ansicht



Sie sich diese Eigenschaft zu Nutzen und erledigen schon ein paar Dinge, für die sie abends vielleicht keinen Kopf, keinen Nerv und keine Kraft mehr haben. Ich genieße solche Tage, an denen ich schon morgens in einen beschwingenden Flow gerate. Da kann es sein, dass ich um 8 Uhr schon selbst geduscht, angezogen und geschminkt das Frühstück für die Familie gemacht habe, das Bett von Kind 1 abgezogen und die Wäsche in die Waschmaschine gesteckt habe, nebenbei nicht nur Kind 1, sondern auch Kind 2 kindergartenfertig gemacht habe, einen Hefeteig hergestellt und die Spülmaschine aus- und wieder eingeräumt habe. Abends um Acht liege ich dann allerdings auf der Couch und schlafe. Zugegeben, ruhig ist so ein Start in den Tag nicht, aber effektiv und für meinen weiteren Alltag hilfreich, da die To-Do-Liste schon morgens geschrumpft ist.

Verabschieden Sie sich von überzogenen Ansprüchen und unnötigem Perfektionismus

Die Kinder dürfen auch mal mit verkrusteten Schuhen, fleckigen Hosen oder knitterigen T-Shirts in Krippe, Kindergarten oder Schule gehen. Es darf auch mal Nudeln mit Ketchup geben. Und Sie dürfen auch mal alle zusammen einen Nachmittag nicht im Garten, auf dem Spielplatz oder im Zoo, sondern auf der Couch im Wohnzimmer verbringen – sogar mit Fernseher, Hörspielen oder Tablet. Die Dosis macht das Gift und wenn es der Entspannung dient, dann ist (fast) alles erlaubt.

Gönnen Sie sich Auszeiten

Egal, ob es die schon beschriebene Ruhephase nach dem Unterricht ist oder die Freizeit, in der Sie versuchen, sich zu erholen und Kraft zu tanken: Sie brauchen Zeit für sich. Niemand kann ununterbrochen arbeiten und für andere da sein. Und die Organisation der Familie, die aktive Kinderbetreuung und das Führen eines Haushalts sind auch Arbeit! Nehmen Sie sich Zeit für eine kleine Achtsamkeitsübung, am besten mittags, um die Schule hinter sich zu lassen und Kraft für den Nachmittag mit den Kindern und den Haushalt zu tanken.

Download
zur Ansicht



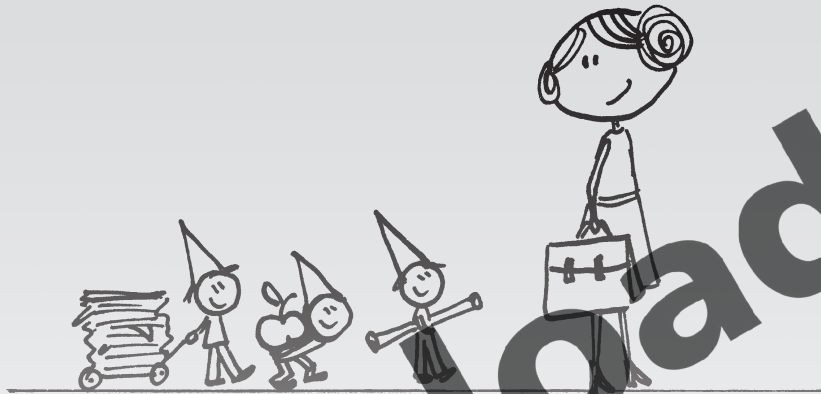
- Ich greife auf alte Stundenskizzen zurück und optimiere sie nicht.
- Ich zeige einen Film im Unterricht oder lasse die Schüler basteln, selbstständig etwas üben, lesen ... Ich nehme mich auf jeden Fall soweit wie möglich raus aus dem Unterrichtsgeschehen.
- Ich gehe mit meinen Schülern in den Computerraum und gebe ihnen umfassende Rechercheaufträge.
- Mit meinen eigenen Kindern gehe ich zum Pommes-Essen oder wir machen abends ein Picknick auf dem Küchenboden mit Nudeln, Keksen und Muffins.
- Auch meine Kinder dürfen auch mal länger fernsehen – Entspannung für beide Seiten.
- Manchmal bleiben sogar die Füße schwarz und die Kleinen gehen nach einem langen Barfuß-Tag einfach so ins Bett.

Seien Sie stolz auf sich!

Als Lehrerin und Mama leisten Sie eine ganze Menge, und darauf dürfen Sie stolz sein! Sie haben einen anspruchsvollen, anstrengenden und verantwortungsvollen Job und eine wundervolle Lebensaufgabe, beides meistern Sie fabelhaft. Dass es Phasen gibt, in denen es – vermeintlich – nicht läuft, dass es Tage gibt, an denen – vermeintlich – alles schief geht und dass es Situationen gibt, denen Sie – vermeintlich – nicht gerecht werden können, ist ganz normal. Das muss auch so sein, niemand und nichts ist perfekt, ohne Ecken und Kanten. Aber: Aus Krisen kann man auch gestärkt hervorgehen und meistens ist es im (ehrlichen) Rückblick auch gar nicht mehr so schlimm.

Download zur Ansicht

DAS ALLERWICHTIGSTE IN KÜRZE: MAMIS KLEINE HELFER



🍏 Gespräche mit anderen Frauen in der gleichen Situation; Sie dürfen hier auch mal jammern und weinen, meistens merkt man aber ganz schnell, dass das, was man gerade erlebt, ganz normal ist.

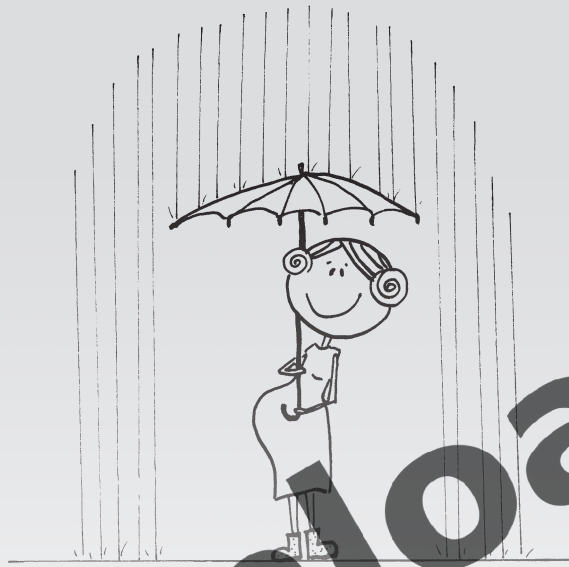
🍏 Ein zuverlässiges Netzwerk an Helfern und Unterstützern aus der Familie oder der engeren Umgebung

🍏 Tolerante Erzieherinnen in Krippe, Kindergarten, Hort (ab und zu eine Schachtel Pralinen muss dann aber schon drin sein!)

🍏 Kooperationsbereitschaft der Kollegen – in jeder Hinsicht

Download
zur Ansicht

WICHTIGE ADRESSEN/LINKLISTE



Gesetze

Mutterschutzgesetz (MuSchG):

<https://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/muschg/gesamt.pdf>,
abgerufen am 5.12.2016.

Verordnung zum Schutze der Mütter am Arbeitsplatz (MuSchArbV):

<http://www.gesetze-im-internet.de/muscharbv/BfNR078210997.html>,
abgerufen am 5.12.2016.

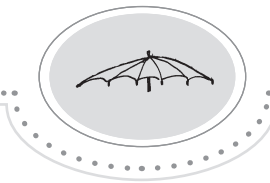
Arbeitsschutzgesetz (ArbSchG):

<https://www.gesetze-im-internet.de/arbschg/>, abgerufen am 5.12.2016.

Bundeselternteilzeitgesetz – BEEG,

<http://www.gesetze-im-internet.de/beeg/>, abgerufen am 5.12.2016.

**Download
zur Ansicht**



GHRG; Beauftragte für Chancengleichheit im Staatlichen Schulamt Nürtingen für Arbeitnehmerinnen und Beamtinnen: Merkblatt „Schwangerschaft / Mutterschutz im Schuldienst“. 2009.

Niedersächsisches Kultusministerium (Hrsg.): Mutterschutz in der Schule. Schwangere Lehrerinnen und Landesbedienstete an niedersächsischen Schulen. 2013.

Bezirksregierung Köln: Mutterschutz für schwangere Lehrerinnen. Ablaufplan: Wer macht wann was? 2014.

Thüringer Ministerium für Bildung, Jugend und Sport: Dienstordnung für Lehrer, Erzieher und Sonderpädagogische Fachkräfte an den staatlichen Schulen in Thüringen. 2011.

Ministerium für Arbeit, Integration und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen: Mutterschutz bei beruflichem Umgang mit Kindern. Gesundheitsgefahren während Schwangerschaft und Stillzeit erkennen und vermeiden. 2013.

Bundesministerium des Innern (Hrsg.): Mutterschutz und Elternzeit für Beamtinnen und Beamte des Bundes. 2010.

Vertretungsblog! Aus der Welt einer Vertretungslehrerin;
<https://vertretungsblog.wordpress.com>, abgerufen am 5.12.2016

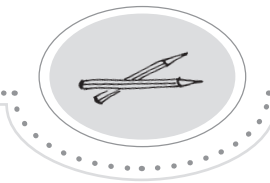
Elterngeldstellen
<https://www.elterngeld.net/elterngeldstellen.html>

Weitere Links
www.elternzeit.de

Bayerisches Beamtengesetz (BayBG) vom 29. Juli 2008
<http://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayBG>

Informationen zu Kind und Altersteilzeit

Download zur Ansicht



Mutterschutz – Elternzeit – Elterngeld

[http://www.gew-bildungsmacher.de/fileadmin/freie_files/Schullexikon/Elterngeld
Elternzeit Mutterschutz.pdf](http://www.gew-bildungsmacher.de/fileadmin/freie_files/Schullexikon/Elterngeld_Elternzeit_Mutterschutz.pdf)

[http://www.gew-bayern.de/fileadmin/uploads/dokumente/Ratgeber_Arbeitsplatz
Schule/Mutterschutz_und_Elternzeit-09.pdf](http://www.gew-bayern.de/fileadmin/uploads/dokumente/Ratgeber_Arbeitsplatz_Schule/Mutterschutz_und_Elternzeit-09.pdf)

<http://www.elterngeld.net/elterngeld-antragstellung.html>

<http://www.bundesversicherungsamt.de/mutterschaftsgeld.html>

[http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Mutter-
schutzgesetz.property=pdf.bereich=bmfsfj.sprache=de.rwb=true.pdf](http://www.bmfsfj.de/RedaktionBMFSFJ/Broschuerenstelle/Pdf-Anlagen/Mutterschutzgesetz.property=pdf.bereich=bmfsfj.sprache=de.rwb=true.pdf)

<http://www.tresselt.de/gesundheitschutz.htm>

<http://www.bad-gmbh.de/>

[http://www.gew-publikationen.de/uploads/tx_picdlcarousel/PZ_Leo-Mutter-
schutz_2011.pdf](http://www.gew-publikationen.de/uploads/tx_picdlcarousel/PZ_Leo-Mutterschutz_2011.pdf)

Verordnung über den Urlaub der Bayerischen Beamten und Richter

[http://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayUrlV-15?AspxAutoDetect-
CookieSupport=1](http://www.gesetze-bayern.de/Content/Document/BayUrlV-15?AspxAutoDetectCookieSupport=1)

Freistellung/Sonderurlaub bei Krankheit eines Kindes

<https://www.gew.de/begriffe/besondung/freistellung-bei-erkrankung-eines-kindes/>

<http://www.begriffe-informationen.de/information/urlaub/sonderurlaub>

Download
zur Ansicht