



## Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Sind Sie alleinerziehend und berufstätig?

Wollen Sie nach einer kürzeren oder längeren Familienphase beruflich wieder einsteigen?

Haben Sie viel in Ihre Ausbildung investiert und möchten auch als Mutter und als Vater beruflich am Ball bleiben?

Wollen Sie als Eltern beide berufstätig sein und die Verantwortung bei der Erziehung und der Hausarbeit teilen?

Wollen Sie sich weiterbilden neben Familie und Beruf?

### **Die Zeiten haben sich geändert und mit ihnen die Lebensverhältnisse der Familien**

Es gibt alleinerziehende Mütter und Väter, Patchwork-Familien, Familien mit klassischer Rollenteilung, Familien mit geringem Einkommen, Familien, in denen beide Eltern berufstätig sind oder Familien mit besonders belastenden Lebensumständen. Bei allen stellt sich in irgendeiner Weise die Frage nach der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Obwohl längst neue Lebensformen Realität sind, wirken alte Rollenbilder nach und als Eltern stellt man sich nach wie vor die Frage: Was ist eine gute Mutter? Was ist ein guter Vater?

Teilzeitstellen, auch für Männer, und genügend bezahlbare Krippenplätze würden die Situation erleichtern. Doch die Wirtschaft tut sich noch schwer mit der Vergabe von guten Teilzeitjobs. Wir sind uns einig: Familie, Erwerbsarbeit und berufliche Weiterentwicklung unter einen Hut zu bringen, ist eine grosse Herausforderung. Diese zu bewältigen, benötigt viel Energie.

Um familienintern zu planen, müssen die verschiedenen Vorstellungen, Bedürfnisse, Wünsche und Möglichkeiten aller Beteiligten diskutiert und berücksichtigt werden. Welches sind die kurzfristigen, welches die langfristigen Ziele? Was ist möglich und umsetzbar?

### **Klären Sie für sich selbst die wichtigen Fragen**

- Welches sind Ihre Ziele, welches Ihre Werte?
- Wie verteilen Sie Ihre Zeit und Ihre Energie auf die Familien- und Erwerbsarbeit?
- Wo müssen Sie Abstriche machen?
- Wann und wie erholen Sie sich?
- Gibt es Teilzeitstellen in der Nähe?
- Wie viel Geld steht zur Verfügung?
- Wie gut können Sie Aufgaben an verlässliche Personen und Institutionen delegieren? Wie gross ist Ihr Netz an unterstützenden Personen?
- Wie flexibel und belastbar sind Sie?
- Wie kompromissbereit ist Ihr Partner, Ihre Partnerin? Wie viel Betreuung benötigen Ihre Kinder?
- Wer betreut die Kinder? Gibt es verlässliche Unterstützung in einer nahen Krippe, von einer Tagesmutter, einem Aupair, Nachbarn oder Grosseltern?

Es kann gute Gründe dafür geben, dass sich ein Elternteil eine gewisse Zeit zuhause ausschliesslich der Kinderbetreuung widmet, gerade, wenn die Kinder noch klein sind oder ein Familienmitglied besonderer Betreuung bedarf.

**Im Vergleich zu umliegenden Ländern schneidet die Schweiz in Bezug auf familienfreundliche Strukturen nach wie vor schlecht ab.** Weil Krippenplätze fehlen, arbeiten vor allem Mütter häufig in kleinen Pensen. Viele gut ausgebildete Frauen verzichten ganz auf Kinder. Eine Vereinbarkeit von Familie und Beruf hängt von den finanziellen Verhältnissen oder der Verfügbarkeit von unterstützenden Grosseltern ab. In der Wirtschaft gibt es zwei Haupttendenzen: Zum einen werden anspruchsvolle Stellen unter 50% immer weniger angeboten, andererseits operieren Betriebe auf Grund des

Kostendruckes bewusst mit kleinen Pensen, um die Kosten für Pensionskassenbeiträge einzusparen. Die Signale seitens der Politik und der Wirtschaft sind oft widersprüchlich, was die externe Kinderbetreuung anbelangt. Doch steigt die Bereitschaft etwas zu unternehmen, da der Fachkräftemangel die Unternehmen zwingt, kreativ zu werden. Die Zahl der Kitas steigt kontinuierlich. Aktuell stellen Schulen auf Blockzeiten um, was den Eltern Freiraum gibt. Für Kinder berufstätiger Eltern gibt es betreute Mittagstische. Betreuungskosten sind vom steuerbaren Einkommen der Eltern abziehbar.

#### IM NETZ

[www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)

[www.profamilia.ch/vereinbarkeit.html](http://www.profamilia.ch/vereinbarkeit.html)

[www.sozialzeitausweis.ch](http://www.sozialzeitausweis.ch)

[www.familienservice.ch](http://www.familienservice.ch)

[www.fachstelle-und.ch](http://www.fachstelle-und.ch)

Die Fachstelle „UND“ leistet zu Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf und für die Gleichstellung von Mann und Frau seit Jahren Vorarbeit. Sie informiert Eltern und Betriebe mit hilfreichen **Checklisten und Fragebogen**. Merkblätter existieren zu Themen wie Arbeitszeitmodelle, flexibler Arbeitsort, Arbeitsrecht, soziale Absicherung, Lohnpolitik, Anstellungsbedingungen, Pflege und Betreuung von Angehörigen usw.

Zur Umsetzung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf bietet das **KMU – Handbuch Beruf und Familie** umfassende Anleitung. Es lohnt sich, die dargelegten überzeugenden Argumente für ein Gespräch mit einem zukünftigen Arbeitgeber parat zu haben. Sie finden dieses und weitere Informationen auf der Internetplattform des SECO:

[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch) → Wirtschaftslage & Wirtschaftspolitik → Wirtschaftspolitik → Arbeitsmarkt → Beruf und Familie

#### Ist Aus- oder Weiterbildung mit der Familienarbeit vereinbar?

Der Bund unterstützt das Modell F ([www.modellf.ch](http://www.modellf.ch)). Dieses hat zum Ziel, die Wei-

terbildung durch die Flexibilisierung von bisherigen Vollzeitausbildungen zu erleichtern. Weiterbildungskurse finden oft am Abend und samstags statt. Aber nur wenige Grundausbildungen und Sekundärberufe werden berufs- oder familienbegleitend angeboten.

Häufiger als bisher sollen daher Vollzeitausbildungen in Modulen mit Teilabschlüssen und in Teilzeit absolviert werden können. Das Studium oder die Berufsausbildung ermöglichen so einen Unterbruch bzw. eine Wiederaufnahme. Erkundigen Sie sich, ob dieses Modell auch in Ihrer Wunschausbildung möglich wäre.

Bei der Suche nach einer familienkompatiblen Aus- oder Weiterbildung stellen sich Ihnen folgende Fragen:

- Welches sind Ihre Interessensschwerpunkte, Kompetenzen, Werte und Ziele?
- Wie steht es um Ihre energiemässigen, zeitlichen und finanziellen Möglichkeiten? Welches Ziel möchten Sie mit dem Abschluss erreichen?
- Welche Lehrgänge gibt es zu Ihrem Thema? Welche Lehrgänge/Kurse erfüllen Ihre Kriterien (Inhalt, Zeit, Ort, Verhältnis Preis/Leistung usw.)?  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Aus- und Weiterbildung → Ausbildung, Weiterbildung suchen
- Stimmen die Aufnahmebedingungen und wie läuft das Aufnahmeverfahren ab?
- Ist E-Learning möglich?
- Gibt es einen Fernkurs im Interessenbereich? [www.akad.ch](http://www.akad.ch); [www.ffhs.ch](http://www.ffhs.ch) (Fernfachhochschule)
- Ist die Schule zertifiziert? [www.eduqua.ch](http://www.eduqua.ch)
- Gibt es Unterstützung bei der Finanzierung? [www.stipendien.sg.ch](http://www.stipendien.sg.ch)
- Fragen zu Stellensuche und Bewerbung? [www.be-werbung.ch](http://www.be-werbung.ch)
- Geht es um Selbständigkeit?  
[www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Arbeit und Beschäftigung → Beschäftigung → sich selbständig machen, [www.frauenunternehmen.ch](http://www.frauenunternehmen.ch)
- Eine Checkliste zur Wahl eines Lehrgangs finden Sie unter [www.berufsberatung.ch](http://www.berufsberatung.ch) → Aus- und Weiterbildung → Weiterbildung – Kurse, Lehrgänge → Download → Merkblatt Kanton Bern „Qualitätsprüfung von Aus- und Weiterbildungen“

**Die Schlüsselfrage lautet jedoch für alle: Wie bleibe ich interessant für den Arbeitsmarkt?**

**1. Dranbleiben!**

Bleiben Sie beruflich am Ball durch Fachkurse und Fachlektüre, PC-Kurse, Deutschkurse für Fremdsprachige, Fernkurse oder durch Aushilftätigkeiten und Stellvertretungen.

**2. Netzwerken!**

Pflegen Sie weiterhin Kontakte mit Berufskolleginnen und -kollegen. Familienarbeit und ehrenamtliche Aufgaben machen ebenfalls kompetent und werden für bestimmte Ausbildungen als Vorpraktikum anerkannt. Es lohnt sich, solche Aktivitäten im Sozialausweis (siehe Link) aufzuführen. Manchmal entsteht aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine bezahlte Berufstätigkeit.

**3. Wiedereinstieg vorbereiten!**

Denken Sie voraus und planen Sie eine Weiterbildung. Wer eine völlig neue Ausbildung anstrebt, muss mit höherem zeitlichen, finanziellen

und energiemässigem Aufwand rechnen. Günstig ist, wenn das bisherige Wissen im neuen Beruf verwendet werden kann.

**4. Sich bewerben**

Wer Familien- und Berufsarbeit vereinen will, muss im Gespräch davon überzeugen, dass die Doppelbelastung zu meistern ist. In diesem Zusammenhang ist mit Fragen über das Privatleben zu rechnen. Bereiten Sie sich gut vor.

**Literatur**

Winistörfer, N.: Ich mache mich selbständig, 2011, Beobachter.

Zellweger, R.: Beruflich nochmals durchstarten, 2016, Vertrieb: ask!

Schmid, R./Barmettler, C.: Erfolg im Beruf, 2006, S&B Verlag.

Bischof-Jäggi, F.: MATCH! Warum Work-Life-Balance Erfolg bringt", A&O des Wissens Zürich.