



Beruf, Beziehung und Kinder unter einen Hut zu bringen ist eine sehr schwierige Aufgabe. Eine, die viele Eltern belastet.

## Beruf und Familie vereinbaren – ein Balanceakt

Heute wollen sich Frauen und Männer nicht mehr zwischen Beruf und Familie entscheiden müssen – sie wollen beides. Dies stellt hohe Anforderungen an das Zeitmanagement von Einzelpersonen, Familien und Unternehmen.

TEXT TRIX ANGST\*, DANIEL HUBER\*

Einkaufen, kochen, putzen, waschen, Kinder erziehen: Die Grundversorgung einer Familie ist aufwändig. Doch die Zeit, die Frauen und Männern für diese Arbeiten zur Verfügung steht, ist knapp, weil zunehmend beide erwerbstätig sind. Das traditionelle Familienmodell mit dem Mann als Alleinverdiener wird immer mehr von Modellen abgelöst, bei denen sowohl der Mann als auch die Frau Voll- oder Teilzeit arbeiten.

Unabhängig vom Familienmodell ist die Balance von Berufs- und Privatleben eine Herausforderung. Schliesslich soll neben der bezahlten und unbezahlten Arbeit auch noch Zeit zur Erholung und zur Pflege von Beziehungen bleiben.

Paare sind gut beraten, sich bei der Familiengründung um eine faire Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit zu kümmern. Die ergibt sich nämlich nicht von selbst und muss bei jeder Veränderung der Lebenssituation neu verhandelt werden. Wie organisieren wir uns im Haushalt und in der Kinderbetreuung? Für wen ist wann welche berufliche Entwicklung möglich oder ein Verzicht darauf angesagt? Gefragt sind Lösungen, die sowohl materiell als auch gefühlsmässig für beide stimmen. Die Fachstelle UND berät seit über 20 Jahren Einzelpersonen und Paare in Fragen der Vereinbarkeit von Be-

ruf und Familie/Privatleben. Die Beratung orientiert sich an neun Handlungsfeldern: Neben Beruf, Haushalt und persönlichen Bedürfnissen gilt es, die Partnerschaft, die Betreuung von Kindern oder die Pflege von Angehörigen und das Beziehungsnetz ausserhalb der Kernfamilie zu berücksichtigen. Hinzu kommen die finanzielle Sicherheit und Weiteres.

Ob das System für die Einzelnen und die Familie im Gleichgewicht bleibt, hängt davon ab, wann er oder sie welchem Feld wie viel Zeit und Energie schenkt. Schnell kann das System in Schieflage geraten. Zuerst zeigt sich das oft nur in einem Feld, beispielsweise durch Überstunden am Arbeitsplatz. Rasch kann das aber übergreifen auf andere Felder: die Beziehung zur Partnerin oder zum Partner wird frostig oder ein körperliches Leiden entzieht Ressourcen. In der

Beratung loten Einzelpersonen und Paare aus, wie sie ihre Balance verbessern und was sie im Familien- und Berufsalltag ausprobieren könnten. Das kann nur gelingen, wenn die Rahmenbedingungen am Arbeitsplatz familienfreundlich ausgestaltet sind. Wichtig ist eine Betriebskultur, die unterschiedliche Lebensformen gleichberechtigt behandelt: Frauen und Männer werden unabhängig von ihrem Beschäftigungsgrad gefördert und gefördert, sie haben flexible Arbeitszeitmodelle zur Wahl oder sie werden bei Fragen und Schwierigkeiten bei der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen unterstützt. Auch für Unternehmen ist die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben ein Balanceakt.

\*Trix Angst, Beraterin bei der Fachstelle UND, Daniel Huber Geschäftsführer der Fachstelle UND

Anzeigen

▼ SCHWEIZER ▼  
**WELTNEUHEIT**

Wenn Kinder plötzlich...

Regeln mit Freude einhalten  
 Begeistert mithelfen  
 Pflichten mit Spass erfüllen

**Pointy**  
 Kinder belohnen statt bestrafen

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

Spass und Erholung für die ganze Familie.

Neu!

Zum Pauschal tariff den Flumserberg mit der ganzen Familie geniessen! Die attraktive Familien-Jahreskarte macht dies möglich. [www.flumserberg.ch](http://www.flumserberg.ch)

**FLUMSERBERG**