

THEMA

- BALANCE VON BERUF –
FAMILIE – FREIZEIT

BALANCE VON BERUF – FAMILIE – FREIZEIT: SUDOKU-KOMPETENZ FÜR ALLEINERZIEHENDE

Thomas Huber-Winter und Elisabeth Häni, Fachstelle UND

Familie und Arbeitgebende stellen ganz unterschiedliche Ansprüche an Mütter und Väter. Besonders für Alleinerziehende scheint es oft unmöglich, alle Anforderungen zu erfüllen und auch noch Zeit für sich selber zu finden. Wer regelmässig eine Gesamtschau vornimmt, kann frühzeitig eingreifen und chronische Probleme vermeiden, kann sich vor Überlastungen besser schützen und den unterschiedlichen Anforderungen leichter gerecht werden.

Die Balance von Berufs- und Privatleben ist eine grosse Herausforderung, erst recht für Alleinerziehende. Täglich stellt sie sich neu: Bezahlte Berufsarbeit und wesentlich mehr unbezahlte Haus- und Familienarbeit als in einem Paarhaushalt sind zu leisten – und Zeit für Erholung sollte auch noch bleiben... Für die Balance von Beruf, Familie und Freizeit ist

"...als Ausgleich mache ich jeden morgen von 6 bis 7 Uhr Yoga, um kraftvoll in den Tag zu starten..."

Mona, 1 Kind

es gemäss Erfahrung der Fachstelle UND sinnvoll, 9 Handlungsfelder im Auge zu behalten: Neben Beruf, Haushalt und persönlichen Bedürfnissen gilt es die engste(n) Beziehung(en), die Betreuung von Kindern (und/oder die Pflege von er-

wachsenen Angehörigen) sowie das Beziehungsnetz ausserhalb der Kernfamilie zu berücksichtigen. Hinzu kommen die finanzielle Sicherheit, das Zeitmanagement und immer mal wieder Unerwartetes. Meist sind mehrere Felder vorgegeben. Sie können aber auch geändert werden, so dass mehr als eine Lösung möglich ist.

"...als Ausgleich lese ich spannende Thriller und Liebesromane..."

Catherine, 2 Kinder

Ob das ganze System der 9 Felder im Gleichgewicht bleibt, hängt davon ab, wie erfahren wir sind, und wann wir in welches Feld wie viel Zeit und Energie investieren. Bei Fehlern gerät das System in Schiefelage, die Balance kann auf Dauer verloren gehen. Zuerst zeigt sich das oft nur in einem Feld, beispielsweise in der Erwerbsarbeit durch Überstunden. Rasch kann das aber übergreifen auf andere Felder – zum Beispiel können dadurch die Kinderbetreuungslösung oder der Haushalt aus den Fugen geraten oder ein körperliches Leiden entzieht Ressourcen.

Die Herausforderungen der Balance von Berufs- und Privatleben können mit einem Sudoku verglichen werden, dem beliebten Zahlenspiel mit 9 mal 9 Feldern, die alle mit den Zahlen von 1 bis 9 gefüllt werden wollen. Kein Feld darf leer ausgehen, keine Zahl zu oft erscheinen. Wird eine Zahl am falschen Ort gesetzt, fällt das ganze Zahlengleichgewicht auseinander. Alles muss beim Sudoku gleichberechtigt in Balance stehen, damit der Geist zufrieden sein und der Körper sich entspannen kann. Am Beispiel des Sudoku lässt sich erkennen, dass nicht ein-

seitig nur das aktuelle Problem ins Auge gefasst, sondern die gesamte Balance betrachtet werden muss, um nachhaltige Lösungen zu entwickeln. Eine Gesamtschau, die die Zusammenhänge und Wechselwirkungen einbezieht, ist unverzichtbar. Der rasche Wechsel vom Einzelnen zum Gesamten, vom Detail zum Überblick kann beim Sudoku eingeübt werden. Sudoku-Fans können in einen Zustand geraten – so lange ihnen die Aufgabe als lösbar erscheint und sie nicht überfordert –, den der bekannte Glücksforscher Mihaly Csikszentmihaly als "Flow" bezeichnet: Obwohl sie sich das Hirn zermartern – oder gerade deswegen, sind sie in diesen Momenten glücklich!

"...als Ausgleich jogge ich mir die Seele aus dem Leib..."

Sandra, 2 Kinder

Die Fachstelle UND unterstützt auch Alleinerziehende dabei, diese im Spiel trainierte Kompetenz in den Alltag zu übertragen, zum Beispiel mit einem Check-up zur Balance von Beruf, Familie und Freizeit. Damit lässt sich spielend leicht erkennen, wo Handlungsbedarf und -spielräume bestehen.

"...als Ausgleich zum Alltags-Arbeits-Wäsche-Einkauf-Aufgabenhilfe-Putzberg gehe ich sehr gerne in den Wald auf den Vita-Parcous oder sitze zuhause am Küchentisch trinke Kaffee und tue nichts, höchstens ein bisschen übers Leben nachdenken..."

Claudia, 2 Kinder

THEMA

- BALANCE VON BERUF –
FAMILIE – FREIZEIT

Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Die Fachstelle UND verfügt über 18 Jahre Erfahrung in der Beratung von Privatpersonen, Organisationen / Betrieben und Fachleuten zur Umsetzung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie / Privatleben.

UND setzt sich für ein Verständnis von Arbeit ein, in welchem Berufs- / Erwerbsarbeit und Familien- / Freiwilligenarbeit gleichwertig sind und engagiert sich für die tatsächliche Gleichstellung von Frau und Mann in der bezahlten und unbezahlten Arbeit.

UND unterstützt Frauen und Männer in der privaten und beruflichen Alltagsorganisation. Dank Finanzhilfen des Bundes nach dem Gleichstellungsgesetz können Kurzberatungen per Telefon oder E-Mail kostenlos, persönliche Einmalberatungen oder (Ein-) Elterncoachings à drei Sitzungen – in Basel, Bern, Luzern und Zürich – kostengünstig angeboten werden. Für Alleinerziehende ist zudem nach Absprache eine Reduktion der Tarife möglich.

Auf der Website gibt es für Privatpersonen, Organisationen und Fachleute zahlreiche Downloads (Checklisten, Broschüren, Literatur etc.) und Links zu verschiedenen Themen.

Weitere Informationen und Kontakt:

Fachstelle UND, Postfach 3417,
8021 Zürich, Tel. 044 462 71 23
info@und-online.ch
www.und-online.ch

Einige Tipps für eine gesunde Balance von Beruf, Familie und Freizeit

1. PLANUNG

- Faire, verbindliche Regelungen der Anteile an der Kinderbetreuung, der Finanzen und der Entscheidungsbefugnisse mit dem nicht hauptbetreuenden / obhutsberechtigten Elternteil aushandeln, bei Bedarf mit Unterstützung einer Mediation.
- Prioritäten setzen: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig? Worauf kann (vorübergehend) verzichtet werden?
- Unterstützungsmöglichkeiten des sozialen Netzes abklären und nutzen (Familien- / Freundeskreis, Nachbarschaft, familienergänzende externe Betreuungsangebote etc.)
- Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse und Erholung, für die Pflege von engen Beziehungen ebenso bewusst planen, wie Zeit für Haushalt / Kinder, Erwerbstätigkeit. Damit rechnen, dass immer wieder mal Unerwartetes die Planung auf den Kopf stellt.

2. AUFGABENORGANISATION HAUSHALT

- Aufgaben, Verantwortlichkeiten im Haushalt überprüfen, grössere Kinder mitbeteiligen, Wertschätzung der Mitarbeit zeigen.
- Klare Abmachungen über Aufgabenerledigung im Haushalt: wer macht was wann? Bei Bedarf anpassen, aber auch mal ein Auge zudrücken, wenn nicht alles jederzeit klappt.
- Anspruchsniveau/Standards im Haushalt überprüfen: Wo geht es einfacher? Was kann allenfalls delegiert bzw. ausserhalb der Familie in Auftrag gegeben werden?

3. BETRIEB

- Unterstützungsangebote von ArbeitgeberIn prüfen und nutzen, vereinbarkeitsfreundliche Anstellungsbedingungen verhandeln, z.B. klar definierte und abgegrenzte Aufgaben, flexible Arbeits(zeit)modelle, Unterstützung bei Betreuungsaufgaben, Stellvertretungs-, Absenzen- und Ferienregelungen etc.
- Modulare Bildungsangebote und Verfahren zur Anerkennung von ausserberuflich entwickelten Kompetenzen in Bildung und Beruf zur beruflichen Weiterentwicklung nutzen.
- Entlastung/Unterstützung
- Positive Einstellung: Rollenvielfalt ist zwar anforderungsreich, aber auch bereichernd. So können Mehrfachbelastungen leichter ertragen werden.
- Kompetenzen, welche beim „Spagat“ zwischen Erwerbs- und Familienarbeit entwickelt werden können (Organisationsfähigkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Disziplin, Ausdauer etc.) gezielt für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung nutzen.
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung nutzen, z.B. Beratung / Coaching der Fachstelle UND (vgl. Text links).