



**Sind beide Elternteile erwerbstätig, ist es meist schwer, Familie und Beruf unter einen Hut zu bringen. Wie es funktionieren kann, weiss Daniel Huber, Geschäftsführer der Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen.**

## Setzen Sie Prioritäten

Die Balance von Berufs- und Privatleben ist für Eltern eine grosse, aber auch spannende Herausforderung. Dabei gilt es mehrere Punkte zu beachten. Dazu zählt die Arbeitsorganisation im Haushalt und die Organisation der Betreuung von Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen, aber auch das Partnerschaftsmodell und die damit verbundene Rollenverteilung. Wie soll die Berufs- und Familienarbeit aufgeteilt werden? Für wen ist wann welcher berufliche Entwicklungsschritt möglich oder ein Verzicht darauf angesagt? Wie können wir Freiräume für uns allein und Zeit für uns als Paar einplanen? Es lohnt sich beispielsweise, grössere Kinder konsequent an der Hausarbeit zu beteiligen und ihnen dafür Wertschätzung zu zeigen. Das stärkt die Kinder und entlastet die Eltern. Setzen Sie zudem Prioritäten: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig, welche Ziele können auch zu einem späteren Zeitpunkt realisiert werden? Wichtig ist zudem die finanzielle Situation: Wie hoch sind die Erwerbseinkommen? Welche Anschaffung kann auf später verschoben werden?

Ein weiteres Handlungsfeld ist der beruflich-betriebliche Rahmen, etwa die Flexibilität bei den Arbeitszeiten und die Karrieremöglichkeiten. Hier gilt es Unterstützungsangebote des Betriebes zu prüfen und zu nutzen und/oder über vereinbarkeitsfreundliche Anstellungsbedingungen zu verhandeln.

Nicht vergessen werden dürfen die Unterstützungsmöglichkeiten aus dem Umfeld (Nachbarschaft, Verwandte etc.), das eigene Zeitmanagement und der Umgang mit Unvorhergesehenem. Rechnen Sie damit, dass immer wieder mal Unerwartetes die Planung auf den Kopf stellt oder dass die Umstände es erfordern, veraltete Abmachungen über Bord zu werfen. **SB**