

# Gut geplant ist halb gelungen

## Bildung, Beruf und Familie im Gleichgewicht

*Partnerschaft, Kinder und Haushalt, eine Aus- oder Weiterbildung, ein Betriebspraktikum oder eine andere berufliche Tätigkeit – wie geht das gleichzeitig zusammen? Wer sich sorgfältig auf eine solche mehrfache Herausforderung vorbereitet, kann sich vor Überlastungen besser schützen und den unterschiedlichen Anforderungen leichter gerecht werden. Ein gesundes Gleichgewicht ist möglich, auch die persönlichen Bedürfnisse müssen nicht zu kurz kommen.*

Von Elisabeth Häni

Immer weniger Menschen üben ihren erlernten Erstberuf bis zur Pensionierung aus. Einerseits die rasanten Entwicklungen auf dem Arbeitsmarkt, andererseits der gesellschaftliche Wandel – die Vielfalt, aber auch die Unbeständigkeit der Lebensformen – führen dazu, dass viele Frauen und Männer in einer oder mehreren Phasen ihres Lebens nicht darum herum kommen, sowohl Familien- und Erwerbsarbeit als auch noch Weiterbildung



Foto: Werner Krüper

oder Umschulung oder Zweitausbildung unter einen Hut zu bringen.

### Keine Patentrezepte

Die Texte der Lernenden an Höheren Fachschulen für Pflege machen deutlich, dass wir nicht von ungefähr vom «Spagat» oder vom «Seiltanz» oder vom «Spannungsfeld» sprechen, wenn es um die Vereinbarkeit von Familien- und Erwerbsarbeit und dazu noch einer Aus- oder Weiterbildung geht. Wer sich dieser Herausforderung freiwillig stellt, wer infolge privater oder arbeitsmarktlicher Entwicklungen dazu gezwungen ist, muss bis zum Abschluss der Aus- oder Weiterbildung mit Mehrfachbelastungen umgehen können, damit sich keine gesundheitlichen Folgen wie Burnout einstellen. Die Texte der Studierenden auf den Seiten 51/52 in dieser NOVA-Ausgabe zeigen aber auch

eindrücklich, dass ein Weg zu finden ist, wo ein entsprechender Wille und eine positive Einstellung vorhanden sind. Die verschiedenen Lebenssituationen und Bewältigungsstrategien machen zudem klar, dass es keine Patentrezepte gibt, um alles befriedigend unter einen Hut zu bringen. Damit die Balance von Bildung, Beruf und Familie gelingen kann, braucht es einerseits individuelle Anstrengungen, andererseits aber auch die Verbesserung der Rahmenbedingungen in Wirtschaft und Gesellschaft.

### Massnahmen auf allen Ebenen gefragt

Auf der *gesellschaftlichen Ebene* bleibt die Durchsetzung alter Forderungen eine Notwendigkeit, zum Beispiel Lohngleichheit für Frauen und Männer, Aufhebung der Benachteiligung von Teilzeitarbeit in beruflicher Vorsorge und Steuersystem, Ausbau familienexterner Kinderbetreuungsplätze, Einführung von Blockzeiten und Tagesschulen, bessere Stipendienregelungen für erwachsene Lernende, die darauf angewiesen sind. Unsere direkte Demokratie hat leider den Nachteil, dass die Anpassung gesetzlicher Grundlagen an gesellschaftliche Entwicklungen und Realitäten in der Regel nur sehr langsam erfolgt.

Auf der *institutionellen Ebene* braucht es einen Kulturwandel in Betrieben und Bildungsinstitutionen sowie die strukturelle Verankerung von Massnahmen zur Vereinbarkeit von Bildung, Beruf und Familie. Zum Beispiel attraktive und sozial abgesicherte Teilzeitmöglichkeiten in allen Funktionen und für beide Geschlechter, eine erhöhte Zeitautonomie, Unterstützung bei

### Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Die Fachstelle UND verfügt über 15 Jahre Erfahrung in der Beratung von Privatpersonen und bietet zudem Unternehmen, Verwaltungen, Bildungsinstitutionen und Verbänden konkrete Unterstützung bei der Umsetzung von Massnahmen zur Förderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie an. Das Angebot umfasst gezielte Information, praxisbezogene Beratung/Coaching, Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch sowie Workshops, Kurse und Referate. Auf der Website gibt es für die verschiedenen Zielgruppen zahlreiche Downloads (Checklisten, Broschüren, Literatur etc.) und Links zu verschiedenen Themen.

#### Kontakt:

Basel: Postfach 2824, 4002 Basel, Tel. 061 283 09 83

Bern: Postfach 6060, 3001 Bern, Tel. 031 839 23 35

Luzern: Postfach 2913, 6002 Luzern, Tel. 041 497 00 83

Zürich: Postfach 3417, 8021 Zürich, Tel. 044 462 71 23

info@und-online.ch

www.und-online.ch

#### Auswahl weiterer Links:

www.fairplay-at-home.ch

www.fairplay-at-work.ch

www.modellf.ch

www.familienplattform.ch



Foto: © irisblende.de

«Frauen und Männer sind gefordert, traditionelle Rollenmuster zu reflektieren und die Arbeitsteilung immer wieder neu zu verhandeln und zu organisieren.»

der Kinderbetreuung, modulare Bildungsangebote und Verfahren zur Anerkennung von ausserberuflich entwickelten Kompetenzen in Bildung und Beruf. In Wirtschaft und Gesellschaft nimmt die Unterstützung der Vereinbarkeit von Bildung, Beruf und Familie langsam zu. So lassen sich immer mehr Betriebe von Fachleuten beraten, wie sie ihre Familienfreundlichkeit verbessern können (vgl. Kasten Fachstelle UND S. 53).

Auf der *individuellen Ebene* sind Frauen und Männer gefordert, oft tief sitzende traditionelle Rollenmuster zu reflektieren, eine faire Arbeitsteilung in Familie und Beruf sowie die unerlässliche Weiterbildung

beider je nach Lebenssituation immer wieder neu zu verhandeln und zu organisieren. Zudem sind vereinbarkeitsfreundliche Anstellungs- und Weiterbildungsbedingungen gegenüber Arbeitgebenden und Bildungsinstitutionen mit Nachdruck einzufordern. Wer sowohl Familien- und Erwerbsarbeit als auch eine Aus- oder Weiterbildung unter einen Hut bringen will oder muss, tut gut daran, sich auf diese anspruchsvolle Lebensphase sorgfältig vorzubereiten (vgl. Tipps).

#### Vorteile für alle liegen auf der Hand

Der Gewinn einer gesunden Balance von Bildung, Beruf, Familie für alle Beteiligten

ist durch zahlreiche Studien belegt: Die Wirtschaft kann mit Produktionssteigerung, weniger Absenzen, geringerer Fluktuation und weiteren Vorteilen rechnen, weil die Mitarbeitenden qualifizierter, motivierter und leistungsfähiger sind. Den Frauen ermöglicht die Vereinbarkeit von Bildung, Beruf und Familie ökonomische Unabhängigkeit und erspart ihnen den je nach Wirtschaftslage schwierigen beruflichen Wiedereinstieg. Männer haben durch ihre Mitverantwortung zu Hause mehr Nähe zu den Kindern. Diese kommen zu neuen Rollenvorbildern, wenn Väter und Mütter in beiden Lebensfeldern tätig sind und die Möglichkeit zu permanenter Weiterbildung nach Wunsch und Bedarf haben.

#### Die Autorin



**Elisabeth Häni** ist dipl. Erwachsenenbildnerin und Bereichsleiterin Bildungsinstitutionen, Beratungsstellen, Verbände bei der Fachstelle UND.

Kontaktadresse: [e.haeni@und-online.ch](mailto:e.haeni@und-online.ch)

### Tipps für eine gesunde Balance von Bildung, Beruf, Familie

#### 1. Planung

- Prioritäten setzen: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig? Worauf kann (vorübergehend) verzichtet werden?
- Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse und Erholung, für Partnerschaft und Freundeskreis ebenso bewusst planen wie Zeit für Haushalt/Kinder, Lernen, Erwerbstätigkeit. Damit rechnen, dass auch mal Unerwartetes die Planung auf den Kopf stellt.
- Finanzielle Situation überprüfen, Budget/Versicherungen anpassen, rechtzeitig Rückstellungen für Aus-/Weiterbildungszeit machen.
- Bei Bedarf finanzielle Unterstützung organisieren: Stipendien, Fonds für Aus-/Weiterbildung, Darlehen.

#### 2. Arbeitsorganisation

##### Haushalt:

- Aufgabenteilung, Verantwortlichkeiten im Haushalt überprüfen und neu regeln. Partner/in und grössere Kinder (stärker) 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?

##### Betrieb:

- Unterstützungsangebote von Arbeitgeber/in prüfen und nutzen, vereinbarkeitsfreundliche Anstellungsbedingungen verhandeln: Klar definierte und abgegrenzte Aufgaben, flexible Arbeits(zeit)modelle, Unterstützung bei Kinderbetreuung, Stellvertretungs-, Absenzen- und Ferienregelungen etc.

##### Aus-/Weiterbildung:

- Vereinbarkeitsfreundliche Aus- und Weiterbildungsangebote nutzen oder verhandeln, zum Beispiel modulare Angebote mit gleichwertigen Abschlüssen, Unterbruchs- und Wiedereinstiegsmöglichkeiten nach Bedarf etc.

#### 3. Erholung/Unterstützung

- Bei Bedarf abgrenzen und auch mal Nein sagen (zu Hause und im Betrieb), zum Beispiel vor Prüfungen oder bei Erholungsbedarf.
- Unterstützungsmöglichkeiten des sozialen Netzes abklären und nutzen (Familien-/Freundeskreis, Nachbarschaft, familienergänzende Betreuungsangebote).
- Positive Einstellung: Rollenvielfalt ist zwar anforderungsreich, aber auch bereichernd. So kann die (vorübergehende) Mehrfachbelastung leichter ertragen werden.
- Kompetenzen, welche beim «Spagat» zwischen Bildung, Beruf und Familie entwickelt werden können (Organisationsfähigkeit, Flexibilität, Belastbarkeit, Disziplin, Ausdauer etc.) bewusst machen, für die persönliche und berufliche Weiterentwicklung nutzen.
- Bei Bedarf professionelle Unterstützung nutzen, zum Beispiel Beratungsangebote/Coaching der Fachstelle UND (vgl. Kasten).