



Fachstelle UND  
Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

## Familien- und Erwerbsarbeit partnerschaftlich teilen

*Kaum etwas verändert das Leben so nachhaltig wie die Gründung einer Familie und das Zusammenleben mit Kindern. Damit verbunden ist meist auch die Frage nach der beruflichen Entwicklung von Frau und Mann. Paare, die frühzeitig Ideen für eine faire Aufteilung der bezahlten und der unbezahlten Arbeit entwickeln, gewinnen neue Fähigkeiten und Freiräume für sich selber, sparen Kräfte, Zeit und Geld.*

Eine partnerschaftliche und faire Arbeitsteilung ergibt sich nicht von selbst, sie muss insbesondere bei der Familiengründung und bei Veränderungen der Lebenssituation immer wieder neu verhandelt werden. Voreilige Kompromisse führen selten zu einem Happy End. Gefragt sind Lösungen, die sowohl materiell als auch gefühlsmässig für beide stimmen. Hilfreich kann es sein, sich bei Elternpaaren im eigenen Umfeld Anregungen zu holen.

Frauen und Männer bleiben auch in der Paarbeziehung und bei der Familiengründung Individuen mit ihren je eigenen Lebensplänen und Vorstellungen. Wichtig ist, diese erst einmal für sich selber zu klären und anschliessend einander zu erzählen. Auf dieser Basis kann der kommende Lebensabschnitt bewusst gemeinsam geplant und gestaltet werden.

Wie soll die Berufs- und Familienarbeit aufgeteilt werden? Wie organisieren wir uns im Haushalt und in der Kinderbetreuung? 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? Wie finden wir den richtigen Dreh mit dem Geld und den Versicherungsfragen? Wollen/müssen wir Abmachungen schriftlich regeln oder läuft es auch ohne vertragliche Vereinbarungen? Für den Aushandlungsprozess solcher Fragen ist praktisches Denken ebenso gefragt wie Dialogbereitschaft und respektvolles Streiten. Dafür gibt es bei Bedarf Unterstützungsangebote

*Frauen und Männer bleiben auch in der Paarbeziehung und bei der Familiengründung Individuen mit ihren je eigenen Lebensplänen und Vorstellungen.*



Bild: © Fachstelle UND

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

Die Fachstelle UND bietet individuelle Beratung für Paare und Einzelpersonen an (Einmalberatung, Elterncoaching), führt Workshops und Kurse durch.

#### Fachstelle UND:

- Postfach 3417, 8021 Zürich
- Basel, Nordschweiz  
Tel. 061 283 09 83
- Bern, Westschweiz  
Tel. 031 839 23 35
- Luzern, Zentralschweiz  
Tel. 041 497 00 83
- Zürich, Ostschweiz:  
Tel. 044 462 71 23

[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)  
[info@und-online.ch](mailto:info@und-online.ch)

### Nützliche Literatur und Links:

#### Mappe «Gemeinsam Regie führen»

Drei Broschüren mit vielen praktischen Tipps und Anregungen zu verschiedenen Themenschwerpunkten:

- Zusammen wohnen, zusammen leben
- Eine Familie gründen
- So klappt's im Alltag

Mappe «Gemeinsam Regie führen» bestellen:  
[www.gemeinsam-regie-fuehren.ch](http://www.gemeinsam-regie-fuehren.ch)

Broschüren als pdf herunterladen:  
[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

te. Wichtig ist aber auch eine ständige Bereitschaft, die aktuelle Situation zu überprüfen, veraltete Abmachungen über Bord zu werfen und die Arbeitsteilung neuen Gegebenheiten anzupassen.

Elternschaft ist ein langfristiges Projekt. Deshalb ist es sinnvoll, schon zu Beginn zu überlegen, was bei einer allfälligen Trennung als Paar einer gemeinsamen Weiterführung der elterlichen Sorge förderlich wäre. So kann z.B. eine partnerschaftliche Arbeitsteilung dazu beitragen, dass beide Eltern auch nach einer Trennung weiter gemeinsam für das Wohl der Kinder sorgen können.

## Ausgewählte Tipps und Anregungen für eine faire Arbeitsteilung

### Gemeinsamer Arbeitsplatz Haushalt:

- Aufgabenerledigung im Haushalt klar abmachen: wer macht was und wann? Dabei kann eine Rolle spielen, ob Sie eine Arbeit gut und speditiv ausführen können, ob Sie diese Arbeit gerne verrichten, wann Sie sich dafür Zeit nehmen können etc. Aufgaben – speziell unbeliebte – für eine bestimmte Zeit zuteilen und dann wechseln.
- Bei Bedarf dazulernen, um Stress abzubauen (z.B. Koch- und Haushalt-kurse).

### Kinderbetreuung:

- Wer kümmert sich wann ums Kind? Dafür sorgen, dass beide Eltern regelmässig zu zweit und auch allein Zeit mit ihrem Kind verbringen können.
- Zeit für den Austausch über Erziehungsfragen einplanen, damit die gemeinsame Linie ebenso wie unterschiedliche Haltungen im Alltag bewusst gelebt werden können.

### Geld- und Arbeitsleistungen:

- Unbezahlte Leistungen monetär bewerten: Wert einer Stunde Hausarbeit in Franken ermitteln (Durchschnitts-Stundenansatz beider Erwerbseinkommen oder Stundenlohn von professionellen Hausangestellten). So wird klarer, wie viel Sie durch eigene Arbeit an Ausgaben einsparen.
- Haushaltsbudget erstellen: Welche Kosten fallen an? Wer bezahlt wie viel? Unterschiede bei Einkommen und Arbeitsbelastung – bezahlte und unbezahlte Arbeit – möglichst ausgleichen. Allfällige Überschüsse/Errungen-schaften (auch Guthaben aus Sozialversicherungen) fair aufteilen.

### Abmachungen/Verträge:

- Mögliche Formen des Zusammenlebens (ohne Regelung, Ehevertrag, Konsensualpartnerschaftsvertrag etc.) prüfen und Auswirkungen auf die eigene Absicherung und die der Kinder bedenken.
- Informationen und Mustervorlagen für Verträge nutzen.

### Broschüre «Erfolg in Familie und Beruf»

Leitfaden für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer mit Kindern. Tipps und Informationen insbesondere zum Vorgehen bei gewünschter Reduzierung des Arbeitspensums im Betrieb und zu den Rechten von berufstätigen Vätern und Müttern.

Broschüre «Erfolg in Familie und Beruf» von Luzius Hafen und Daniel Huber bestellen:  
[www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

### Werkmappe «Beruf und Familie partnerschaftlich anpacken»

Übungen, Fragebogen, Informationen, Literaturlisten und viele praktische Tipps zu Themen wie: Zeitverteilung und Arbeitsorganisation, persönliche Bedürfnisse und Berufsziele, Partnerschaft, familiäres Umfeld, Kinderbetreuung, Haus- und Familienarbeit, Arbeitszeitmodelle Finanzen.

Werkmappe «Beruf und Familie partnerschaftlich anpacken» von Rahel Fritz Osswald und Thomas Huber-Winter bestellen  
[www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

### Broschüre «Beruf und Familie – eine Herausforderung»

Leitfaden für Arbeitnehmende und Arbeitgebende zu verschiedenen Themenschwerpunkten, mit praxisnahen Hilfestellungen und Lösungsmöglichkeiten, Checklisten, Adressen.

Broschüre «Beruf und Familie – eine Herausforderung» von Pia Tschannen und Hansjürg Geissler bestellen:  
[www.kvschweiz.ch](http://www.kvschweiz.ch)

Thomas Huber-Winter, Fachstelle UND  
© SVEO, 2002  
3. aktualisierte Auflage 2013