



# Unter einem Hut

## Beruf und Familie vereinbaren

*Berufstätige mit Kindern leben wie Jongleure im Zirkus: Sie werfen drei Bälle in die Luft und hoffen, dass sie auch drei Bälle wieder auffangen können. Familie und Beruf zu vereinbaren, endet häufig in Stress. Um die Situation zu verbessern, sind die Arbeitgeber gefragt – aber auch die Beschäftigten selbst.*

**E**rwachsene Frauen und Männer gehen arbeiten, um ihren Lebensunterhalt zu sichern und sich im besten Fall beruflich verwirklichen zu können. Gleichzeitig wünschen sie sich Kinder, die ihr Bedürfnis nach einer Familie erfüllen. So liest es sich auf individueller Ebene. Doch auch aus gesamtgesellschaftlicher Sicht ist dieses Modell wichtig. Denn: Die Gesellschaft braucht die Berufstätigen, um die Wirtschaft und die sozialen Sicherungssysteme am Laufen zu halten. Und das auch noch in 30 Jahren. Daher darf auch der Nachwuchs nicht ausgehen. Trotzdem ist es für viele berufstätige Eltern eine Mammutaufgabe, Job und Familienleben unter einen Hut zu bekommen.

### **Wunsch und Wirklichkeit**

Wer arbeitet und Kinder betreut, muss überlegen, wie viel Zeit er täglich der jeweiligen Aufgabe einräumen möchte. Doch bereits in den ersten Monaten, in denen dies organisiert werden muss, klaffen Wunsch und Wirklichkeit oft auseinander: Nur 23 Prozent der Mütter und 16 Prozent der Väter sind in Unternehmen beschäftigt, die Männern und Frauen gleichermaßen die Möglichkeit einräumen, in Elternzeit zu gehen oder vorübergehend weniger zu arbeiten, ohne dass damit schlechtere Aufstiegschancen oder andere berufliche Nachteile verknüpft wären. Das zeigt eine Studie des Wissenschaftszentrums Berlin für Sozialforschung im Auftrag des Bundesfamilienministeriums. Dabei wünschen sich 35 Prozent der Mütter und 42 Prozent der Väter eine gleichberechtigte Aufteilung von beruflichen und familiären Aufgaben.

### **Planbar und doch flexibel**

Auch nach der Elternzeit sieht es nicht besser aus, vor allem für die Mütter. Sie leiden seit Jahren zunehmend an Erschöpfungssymptomen, Kopfschmerzen, Burnout-Syndrom und dem ständig präsenten schlechten Gewissen, dass immer der Job oder die Kinder oder beides zu kurz kommen.

Das passiert leicht, wenn die Arbeit wenig planbar ist: Kurz vor Feierabend ruft noch ein Kunde an. Die Mutter blickt gestresst auf die Uhr und versucht, das Telefonat so kurz wie möglich zu halten. Während sie in den Kindergarten hetzt, plagt sie das schlechte Gewissen, dem Kunden nicht genug Aufmerksamkeit geschenkt zu haben. Im Kindergarten angekommen, empfängt sie mit ihrem Kind auch eine Rüge der Erzieherin, warum sie schon wieder so spät dran sei.

## *Zeitkonflikte sind der größte Stressfaktor für berufstätige Eltern.*

### *Führen in Teilzeit*



Wer in Teilzeit arbeitet, kann keine Verantwortung tragen – diese Ansicht schwirrt noch immer in vielen Köpfen herum. In einer Studie des Fraunhofer Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation arbeiteten lediglich zweieinhalb Prozent der rund 2.500 befragten Führungskräfte in Teilzeit. Ein Jammer, denn wenn Chefs in Teilzeit führen, profitieren nicht nur die Führungskräfte selbst, sondern auch deren Mitarbeiter und das gesamte Unternehmen. Das fanden Forscher der Universität Trier in Zusammenarbeit mit dem Personalberater Moldzio & Partner heraus. Ihre Studie zeigt, dass das Führen in Teilzeit nicht nur dazu beiträgt, Beruf und Familie besser zu vereinbaren, sondern darüber hinaus auch den Anteil von Frauen in Führungspositionen erhöht und die Gesundheit der Führungskräfte fördert.



Für neun von zehn Beschäftigten mit kleinen Kindern sind familienfreundliche Angebote im Unternehmen mindestens genauso wichtig wie das Gehalt.

„Zeitkonflikte sind der größte Stressfaktor für berufstätige Eltern“, sagt Oliver Schmitz, Geschäftsführer von berufundfamilie, einem Dienstleister, der Unternehmen bei der Umsetzung einer familienbewussten Firmenpolitik unterstützt. „Private und berufliche Termine zu koordinieren, ist schwer genug. Wenn etwas dazwischenkommt, bedeutet das, plötzlich an zwei Orten gleichzeitig sein zu müssen – das kann nicht funktionieren.“

### Verständnis und Unterstützung

Oft sind es die kleinen Dinge, die Stress auslösen. Sie häufen sich Tag für Tag an und können dann auch krank machen. „Berufstätige Eltern brauchen sowohl Planbarkeit also auch Flexibilität – gerade weil auch immer was dazwischen kommen kann“, erläutert Schmitz. „Hier sind die Unternehmen gefragt, familienfreundliche Arbeitsbedingungen zu schaffen.“

Diese beginnen mit einer individuellen Arbeitszeitgestaltung und der Möglichkeit, gelegent-

lich auch im Homeoffice zu arbeiten. Im besten Fall bietet der Arbeitgeber nicht nur Verständnis, sondern auch Unterstützung, wenn etwa die Tagesbetreuung des Kindes eines Beschäftigten ausfällt. Contag, ein Hersteller von Leiterplatten, beispielsweise hat in seinen Büroräumen ein Eltern-Kind-Arbeitszimmer eingerichtet, falls Mitarbeiter einmal in die verzwickte Lage kommen, das Kind mit in den Betrieb nehmen zu müssen. Das Eltern-Kind-Arbeitszimmer bietet neben der Büroausstattung für die Großen auch Spielzeug und einen Tisch für die Hausaufgaben der Kleinen.

### Unternehmen erkennen den Trend

Immer mehr Betriebe in Deutschland bieten Maßnahmen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf an. Das zeigt eine aktuelle Studie des Instituts für Arbeitsmarkt- und Berufsforschung und der Goethe-Universität Frankfurt am Main. Neun Prozent der Unternehmen stellen Weiterbildungsangebote während der Elternzeit zur Verfügung. Rund acht Prozent

**SICHERN SIE SICH JETZT  
IHR KOSTENLOSES MESSETICKET!**

**GUTSCHEINCODE: AA18\_health-work**

SICHER &  
GESUND  
ARBEITEN

**ARBEITSSCHUTZ  
AKTUELL**

23. – 25.10.2018  
STUTT GART

[arbeitsschutz-aktuell.de/tickets](http://arbeitsschutz-aktuell.de/tickets)

HNTF EXPO & CONFERENCE FASI

bieten betriebliche Kinderbetreuung für ihre Mitarbeiter an. Die Tendenz ist steigend.

Und die Beschäftigten danken es: Die familienfreundlichen Maßnahmen gehen mit einer schnelleren Rückkehr von Müttern nach geburtsbedingten Erwerbsunterbrechungen einher. Auch das ist ein Ergebnis der Studie. Vorreiter in Sachen Vereinbarkeitsförderung sind große Unternehmen mit mehr als 250 Mitarbeitern. Aber auch die kleinen und mittleren Betriebe ziehen allmählich nach.

### Vereinbarkeit als Familienfrage

Auf eine familienbewusste Personalpolitik zu setzen, lohnt sich für die Unternehmen auch vor dem Hintergrund des zunehmenden Fachkräftemangels. Laut einer Studie des Marktforschungsinstituts GfK finden 91 Prozent der Beschäftigten im Alter von 40 bis 49 Jahren, die minderjährige Kinder haben, familienfreundliche Angebote bei der Wahl eines neuen Arbeitgebers mindestens genauso wichtig wie das Gehalt. Drei von vier Arbeitnehmern würden für bessere Vereinbarkeitsbedingungen den Arbeitgeber sogar wechseln. Fast jeder Dritte hat dies bereits getan.

### Besser aufteilen

Doch nicht nur die Unternehmen sind gefordert, die Mammutaufgabe der Vereinbarkeit leichter zu machen und eine Überbelastung insbesondere der berufstätigen Mütter zu vermeiden. Laut dem DGE-Index „Gute Arbeit“ besteht ein erhebliches Missverhältnis der Geschlechter, wenn es um die Übernahme von Aufgaben zuhause geht. So bringen Mütter, die in Vollzeit arbeiten, wöchentlich im Durchschnitt 39 Stunden für die Kinderbetreuung auf – Väter, die in Vollzeit arbeiten nur 26 Stunden. Bei gleicher Arbeitszeit übernehmen Männer also trotzdem ein Drittel weniger Betreuung.

Ein unnötiger Belastungsfaktor, findet Schmitz: „Hier sind auch die Beschäftigten selbst gefragt, sich partnerschaftlich aufzuteilen und die familiären Anforderungen gleichmäßig auf alle Schultern zu verteilen.“ *jbr*

## „Scheiß auf Perfektion“



Barbara Hahlweg  
ZDF-Moderatorin  
und Mutter von  
drei Kindern

### ZDF-Moderatorin Barbara Hahlweg im Interview mit health@work.

**?** Frau Hahlweg, Sie sind dreifache Mutter und erfolgreiche Moderatorin. Was sind für sie die größten Herausforderungen, wenn es darum geht, Beruf und Familie zu vereinbaren?

**!** Es braucht eine gewisse Anstrengung, dass allein der Alltag läuft: Dass die Kinder untergebracht sind. Dass Arztbesuche koordiniert und benötigte Geschenke besorgt werden, genug zu essen im Kühlschrank ist, saubere Wäsche auch und Haus und Wohnung zumindest betretbar sind.

Und dann geht es in den Job. Dabei begleitet Dich leider fast schon automatisch das Gefühl, weder der Arbeit noch der Familie gerecht zu werden. Da gilt es, das schlechte Gewissen in den Schwitzkasten und jedes Hilfsangebot anzunehmen. Dabei immer wieder gut durchatmen und sich bei all dem bewusst zu sein, wie schön es ist, beides zu haben: Familie und Beruf.

**?** Wie wichtig ist Ihrer Meinung nach eine echte, partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung und Haushaltsaufgaben, wenn beide Elternteile arbeiten?

**!** Es ist unverzichtbar, dass beide Elternteile ihren Part übernehmen. Und es ist ein Trauerspiel, dass wir da noch nicht weiter sind. Wer ein Interesse an einer stabilen und glücklichen Beziehung hat, sollte als Vater unbedingt darauf achten, dass Haus- und Erziehungsarbeit gerecht auf den Schultern beider Eltern verteilt werden. Allerdings müssen die Mütter das auch einfordern und akzeptieren, dass Väter mitunter einen anderen Erziehungsstil pflegen.

**?** Welchen Rat würden Sie Ihren Töchtern mit auf den Weg geben, wenn sie selbst einmal berufstätige Mütter sind?

Achte darauf, dass es Dir gut geht, dann geht's auch Deinen Kindern gut. Such Dir einen Partner, der oder die kein Problem damit hat, tatsächlich die Hälfte der Haus- und Kinderaufgaben zu übernehmen. Und scheiß auf Perfektion.