



## Sorgearbeit ist keine Frauendomäne

Trotz besten Vorsätzen und partnerschaftlicher Aufgabenteilung ist es üblich, dass die Haus- und Familienarbeit - und die damit verbundene psychische Belastung (engl. «mental load») - auch weiterhin Aufgabe der Frau bleibt. Um Familien- und Hausarbeit wirklich partnerschaftlich aufzuteilen, geht es auch darum, diese mentale Verantwortung zu teilen. Es ist nicht einfach. Dieses Merkblatt soll einige Tipps und Hinweise geben.

### Risiken minimieren und mittragen

Was offensichtlich scheint, kann man nicht oft genug betonen: werden Sie sich Ihrer Vorstellungen und Wünsche bewusst und besprechen Sie diese mit Ihrem Partner. Sprechen Sie Ihren Wunsch nach einer **fairen Verteilung der Erwerbs- und Familienarbeit** deutlich aus.

Erinnern Sie daran, dass Sie **viel in Ihre Ausbildung** gesteckt haben und davon auch weiter gebrauch machen möchten. Diese Gespräche können dann als Grundlage für die Planung einer gemeinsamen Zukunft und eine faire Gestaltung des Alltags dienen.

Wenn eine Verringerung des Arbeitspensums notwendig ist, streben Sie **beide ein kleineres Pensum** an. Bisher sind es allzu oft Frauen, die ihr Arbeitspensum stark reduzieren, während ihre Partner zu gewohntem Pensum weiterarbeiten. Eine starke Reduktion der Arbeitszeit bringt jedoch Nachteile: sie gefährden die Karrierechancen und die zukünftige Rente. Diese Risiken sollten so weit wie möglich minimiert werden (nicht zu geringes Arbeitspensum) und vor allem von beiden Elternteilen mitgetragen werden.

Wenn Sie diese Fragen gemeinsam geklärt haben, erstellen Sie Zeitpläne, in denen die Aufgaben eingetragen werden. Planen Sie auch Zeit für Unvorhergesehenes sowie für sich nur zu zweit ein.

➡ Mehr on line: Siehe auch Infoblatt Nr. 8 „Das Kind ist da“

### Die Frage, ob Teilzeitarbeit gewünscht ist... oder nicht

Eine Reduktion der Erwerbsarbeit ist fast zwingend, wenn Väter und Mütter Beruf und Familie vereinbaren wollen. Dies liegt vor allem daran, dass wir in der

Schweiz im Vergleich zu anderen europäischen Ländern sehr viel arbeiten. Eine volle Schweizer Arbeitswoche lässt sich kaum mit Familien- und Hausarbeit vereinbaren, wenn die Kinder noch zur Schule gehen. (Im Schnitt hat man mit Kindern bis 14 Jahren pro Woche 44 Stunden mehr Arbeit.)

Aber **Teilzeitmodelle sind divers** und je nach Bedürfnissen und Anforderungen vom Arbeitgeber und der familiären Situation bietet sich diese oder jene Form von Teilzeitarbeit an. Es lohnt sich deshalb, sich gemeinsam mit dem Partner über verschiedene Modelle zu informieren, bevor man sich für eine Lösung entscheidet, dass es Ihnen erlaubt, erlaubt, Erwerbs-, Haus- du Familienarbeit ausgewogen zu verbinden.

Wenn Sie, aus welchen Gründen auch immer, Ihre Arbeitszeit nicht reduzieren können oder wollen, brauchen Sie **kein schlechtes Gewissen** zu haben! Das Wichtigste ist, dass sich die Arbeitszeiten beider Elternteile kaum oder gar nicht unterscheiden und dass beide Elternteile die Verantwortung für ihre Entscheidung übernehmen.

➡ Mehr on line: Siehe auch Infoblatt Nr. 6 „Arbeitszeitmodelle“

### Kinderbetreuung

Gute, präsente Eltern müssen **nicht rund um die Uhr** da sein, um dem Nachwuchs ein Gefühl von Geborgenheit und Sicherheit zu geben. Ausserfamiliäre Betreuungsstruktur sind vorteilhaft für die Entwicklung der Kinder. Falls Sie sich wie viele andere erwerbstätige Paare für familienergänzende Betreuung entscheiden, informieren Sie sich über verschiedene Möglichkeiten.

Klären Sie ihre eigenen Bedürfnisse und Anforderungen bevor sie sich für



eine Betreuungsform entscheiden und stellen Sie sicher, dass das Angebot, für das Sie sich entschieden haben, verlässlich und stabil ist.

### Teilen Sie auch das „mental load“

Oft ist es üblich, dass die **Denkarbeit** (engl. «*mental load*») auch weiterhin Aufgabe der Frau bleibt. Worum geht es? Die Mutter hat alle Details, die einen reibungslosen Alltag garantieren, im Kopf. So managt sie die Familie und den Haushalt und übernimmt gleichzeitig auch volle Verantwortung im Berufsleben. Das ist eine **Doppelbelastung**, die es zu vermeiden gilt. Denn auch wenn diese Arbeit nicht sichtbar ist, verlangt sie trotzdem, dass man sie immer im Hinterkopf behält. Mehr noch, da sie oftmals als selbstverständlich wahrgenommen wird, ist es eine äusserst undankbare Rolle, die auf den Schultern der Frau lastet und sogar zu Burnouts führen kann.

Um Familien- und Hausarbeit wirklich partnerschaftlich aufzuteilen, geht es zu einem grossen Teil auch darum, diese **mentale Verantwortung zu teilen**. Machen Sie Ihrem Partner klar, dass sie das Familienmanagement zu gleichen teilen trifft, und dass es nicht reicht hilfsbereiter Zuschauer zu sein. Er soll, wie Sie, Ereignisse und Aufgaben erwarten, vorbereiten und angehen, ohne dazu angewiesen zu werden.

### Sorgearbeit ist keine Frauendomäne

Es ist nicht immer einfach, Verantwortung abzugeben. Zum einen wird die Sorgearbeit aufgrund von **tief verankerten Rollenbildern** immer noch hauptsächlich als Aufgabe der Frauen wahrgenommen.

Zum anderen kann es **identitätsstiftend** sein, die Sorgearbeit zur Frauendomäne zu machen, wenn der

Mann aus verschiedenen Gründen immer noch mehr zur finanziellen Absicherung der Familie beiträgt.

Da kann es verunsichernd sein, wenn man zusehen muss, wie sich der Partner anfänglich beim **Erlernen von Hausarbeitern die Zähne ausbeisst**, auch Mal scheitert oder ganz einfach vergisst. Aber lohnen tut sich das trotzdem, denn Sie sparen sich enorme psychische Belastungen, wenn Sie die Sorgearbeit aufteilen.

### Überprüfen Sie Ihre Standards

Auch lohnt es sich, Arbeiten und Aufgaben zu überdenken – Sind alle Arbeiten wirklich nötig? Wie perfekt müssen sie ausgeführt werden? Studien zeigen, dass Frauen, die mit einem Partner tendenziell mehr Hausarbeiten erledigen als alleine. Wenn Sie akzeptieren, dass im rund ums Haus **nicht alles perfekt sein muss** und dass Ihr Partner Dinge anders macht als Sie, wird es Ihnen leichter fallen, Verantwortung abzugeben.

Gemeinsam eine Familie zu gründen und dann auch zu managen ist ein **Abenteuer**, bei dem man viel Unerwartetes erleben wird, bei dem man sich immer wieder neu anpassen muss und bei dem auch ab und zu mal was schief gehen kann. Wichtig ist, **sich immer wieder abzusprechen, und ehrlich und offen anzusprechen**, wenn man glaubt, dass Veränderungen nötig sind oder etwas nicht den Vorstellungen entspricht. Aber Pannen passieren überall und wenn man sich daran erinnert, dass eine partnerschaftliche Aufgabenteilung Vater und Mutter glücklich und erfüllt macht, lohnt sich das Abenteuer allemal.