



## Familienleben partnerschaftlich gestalten (für den Vater)

Für viele junge kinderlose Paare ist es selbstverständlich, dass sie die Hausarbeiten partnerschaftlich aufteilen. Doch Studien zeigen, dass mit der Geburt des ersten Kindes oft die Frau den Löwenanteil der Haus- und Familienarbeit leistet – auch entgegen gemeinsamen Wertvorstellungen und trotz beträchtlicher Nachteile für die Frau im Berufsleben. Doch wie kann man dem entgegenzutreten? Dieses Merkblatt soll einige Tipps und Hinweise geben.

### Sprechen Sie Gemeinsam über Ihre Vorstellungen

Was offensichtlich scheint, kann man nicht oft genug betonen: werden Sie sich Ihrer Vorstellungen und Wünsche bewusst und besprechen Sie diese mit Ihrer Partnerin. Signalisieren Sie Ihren Wunsch nach einer [fairen Verteilung der Erwerbs- und Familienarbeit](#) deutlich aber fragen Sie auch nach den Wünschen und Vorstellungen ihrer Partnerin. Diese Gespräche können dann als Grundlage für die Planung einer gemeinsamen Zukunft und eine faire Gestaltung des Alltags dienen.

Wenn Sie Familienzuwachs erwarten, sollten Sie insbesondere klären, wer wann die Kinder betreut, wer welche Aufgaben im Haushalt und/oder in der Erwerbsarbeit übernimmt und wie die finanzielle Absicherung ihrer Familie gewährleistet werden kann.

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 viele Nachteile: sie gefährden die Karrierechancen und die zukünftige Rente. Diese [Risiken](#) sollten 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 online: Siehe auch Infoblatt Nr. 8 „Das Kind ist da“

### Machen Sie sich Gedanken zur Situation am Arbeitsplatz und sprechen Sie sich mit Ihrer/Ihrem Vorgesetzten ab

Eine Reduktion der Erwerbsarbeit ist 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 mit [verschiedenen Modellen](#) auseinanderzusetzen, bevor man sich für eine Lösung entscheidet.

Wenn Sie ein Modell gefunden haben, dass es Ihnen erlaubt, Erwerbs-, Haus- und Familienarbeit ausgewogen zu verbinden, müssen Sie Ihre Wünsche dem oder der Vorgesetzten mitteilen. Gute Vorbereitung, vielleicht sogar Rollenspiele mit Ihrer Partnerin sind wichtig, damit das Gespräch von Erfolg gekrönt ist.

➡ Mehr online: 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 können durchaus vorteilhaft für die Entwicklung der Kinder sein. Falls Sie sich wie viele andere er-



werbstätige 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.

## Seien Sie Präsent — Denken Sie mit und übernehmen Sie mental Verantwortung

Trotz besten Vorsätzen und partnerschaftlicher Aufgabenteilung ist es üblich, dass die **Denkarbeit** (engl. «*mental load*») auch weiterhin Aufgabe der Frau bleibt.

Die Mutter hat alle Details, die einen reibungslosen Alltag garantieren, im Kopf. Sie denkt an den Geburtstagskuchen, stellt sicher, dass die Kinder am richtigen Tag ihr Turnzeug zur Schule bringen, erinnert den Partner, doch bitte die Wäsche abzuhängen, wenn sich zusammenbraut, aber sie gerade selbst an der Arbeit ist. 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**. Effektiv heisst das, Ereignisse und Aufgaben zu erwarten, vorzubereiten und zu handeln, ohne dazu angewiesen zu wer-

den. Sie müssen Ihre volle Verantwortung als Partner übernehmen: «Lass mich wissen, wenn du Hilfe brauchst» ist zwar gut gemeint, aber eben auch ein Zeichen, das man noch nicht selbst überlegt, welche Arbeiten nächsten noch erledigt werden müssen.

## Vaterschaftsurlaub führt zu neuen Kompetenzen

Dank dem Engagement der Gewerkschaften gibt es in der Schweiz seit 2021 einen zweiwöchigen Vaterschaftsurlaub. Bisher war es der Mutter vorbehalten, sich nach der Geburt ausschliesslich Zeit für das Kind zu nehmen. Diese wurde genutzt, um sich **neue Kompetenzen und umfassendes Wissen** über das Neugeborene und dessen Bedürfnisse anzueignen so dass in diesem Zusammenhang üblicherweise ein Ungleichgewicht zwischen den Partnern entstand und die Mutter einen bedeutenden Vorsprung hatte.

Mit dem neuen Vaterschaftsurlaub, kann nun auch der Vater mit dem Kind vertraut werden. Nutzen Sie die Gelegenheit, und eignen Sie gemeinsam mit Ihrer Partnerin die relevanten Kompetenzen zur Kinderbetreuung auf.

➡ Mehr on line: [www.vaterschaftsurlaub.ch](http://www.vaterschaftsurlaub.ch)

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.