



La preoccupazione per gli altri non è esclusivamente femminile

Nonostante le migliori intenzioni e una buona divisione del lavoro tra i partner, il lavoro domestico e familiare e il carico mentale ad esso associato rimangono spesso a carico della donna. Per condividere davvero i compiti familiari e domestici come partner, si tratta anche di condividere questa responsabilità mentale. Questo non è così semplice. Questo foglio informativo mira a fornire alcuni suggerimenti e trucchi.

Minimizzare e condividere i rischi

L'ovvio non sarà mai sottolineato abbastanza: siate consapevoli delle vostre idee e desideri e discutatene con il vostro partner. Siate chiari sul vostro desiderio di [un'equa divisione del lavoro retribuito e del lavoro domestico e familiare](#).

Ricorda che hai [investito molto nella tua formazione](#) e vuoi continuare a costruirci sopra. Queste discussioni possono poi essere utilizzate come base per pianificare un futuro comune e una giusta sistemazione della vita quotidiana.

Se è necessaria una [riduzione del grado d'occupazione](#), [dovreste entrambi](#) mirare a un carico di lavoro inferiore. Finora, accade troppo spesso che le donne riducano significativamente il loro carico di lavoro mentre i loro partner continuano a lavorare allo stesso ritmo. Tuttavia, ci sono degli svantaggi in una forte riduzione del grado d'occupazione: compromette le opportunità di carriera e le pensioni future. I rischi devono essere minimizzati il più possibile (grado di lavoro non troppo basso) e soprattutto condivisi da entrambi i genitori.

Una volta che avete chiarito insieme queste domande, stilate delle tabelle di marcia in cui sono elencati i compiti. Trovate anche il tempo per gli imprevisti e per l'altro.

➡ Di più online: Vedi anche la scheda n. 8 "Il bambino è qui".

Scegliere di lavorare a tempo parziale... o no

La riduzione del lavoro retribuito è quasi imperativa se i genitori devono conciliare il lavoro e la vita familiare. Questo è dovuto principalmente al fatto che

che si lavora molto in Svizzera rispetto ad altri paesi europei. Un'intera settimana lavorativa svizzera è difficilmente conciliabile con i compiti familiari e domestici quando i bambini sono ancora a scuola (in media, con bambini fino a 14 anni, ci sono 44 ore di lavoro in più a settimana).

Ma ci sono diversi [modelli di lavoro a tempo parziale](#) e a seconda dei bisogni e delle esigenze del datore di lavoro e della situazione familiare, una forma di lavoro a tempo parziale può essere migliore rispetto all'altra. Vale quindi la pena di informarsi sui diversi modelli prima di decidere una soluzione che permetta di combinare in modo equilibrato l'attività lavorativa, i compiti domestici e il lavoro familiare.

Se, per qualche motivo, non potete o non volete ridurre le vostre ore di lavoro, [non sentitevi in colpa!](#) La cosa più importante è che ci sia poca o nessuna differenza di orario di lavoro tra i due genitori e che entrambi vi prendiate la responsabilità della vostra scelta.

➡ Più online: vedi anche la scheda informativa n. 6 "Modelli di organizzazione del lavoro".

Custodia dei bambini

I genitori non hanno bisogno di essere [presenti 24 ore al giorno](#) per dare ai loro figli un senso di sicurezza. La custodia extrafamiliare è anche molto benefica per lo sviluppo dei bambini. Se, come molte altre coppie che lavorano, decidete di optare per la custodia dei bambini fuori casa, informatevi sulle diverse opzioni.



Chiarite i vostri bisogni e le vostre esigenze prima di decidere una forma di custodia e assicuratevi che l'offerta che avete scelto sia affidabile e stabile.

Condividete anche il 'carico mentale'.

Spesso il peso mentale è lasciato sulla donna. Di cosa si tratta? La madre ha in mente tutti i dettagli che garantiscono una routine quotidiana senza intoppi. Pensa alla torta di compleanno, si assicura che i bambini portino le loro attrezzature sportive a scuola il giorno giusto, ricorda al suo compagno di stendere il bucato ma lei stessa è al lavoro. Così, gestisce la famiglia e il nucleo familiare e allo stesso tempo assume pienamente la sua vita professionale. Questo è un doppio fardello che dovrebbe essere evitato. Perché anche se questo lavoro non è visibile, richiede che sia sempre in un angolo della mente. Inoltre, poiché è spesso dato per scontato, è un ruolo estremamente ingrato che pesa sulle spalle di una donna e può anche portare all'esaurimento.

Per condividere davvero i compiti familiari e domestici come partner, si tratta anche di condividere questa responsabilità mentale. Fate capire al vostro partner che la gestione della famiglia deve essere condivisa equamente e che non basta essere un utile spettatore. Come voi, lui o lei deve aspettarsi, prepararsi e affrontare eventi e compiti senza che gli venga detto di farlo.

La preoccupazione per gli altri non è riservata alle donne

Non è sempre facile trasferire le responsabilità. Da un lato, il lavoro domestico e familiare è ancora percepito principalmente come un compito riservato

donne a causa di **modelli di famiglia profondamente radicati**.

D'altra parte, può essere una questione d'identità riservare questo lavoro alle donne mentre l'uomo, per varie ragioni, contribuisce principalmente alla sicurezza finanziaria della famiglia.

Può essere sconcertante vedere il vostro partner **fare degli errori** quando impara a fare i lavori di casa, o che a volte non riesce o semplicemente si dimentica. Ma ne vale la pena, perché vi togliete un enorme peso psicologico a vicenda se condividete i lavori domestici e familiari.

Rivedere i vostri criteri di qualità

È anche utile ripensare ai vari lavori di casa - tutti questi compiti sono davvero necessari? Quanto devono essere perfetti? Gli studi dimostrano che le donne che vivono in coppia e lavorano tendono a fare più lavori domestici rispetto alle donne che vivono da sole. Se accettate che **non tutto in casa deve essere perfetto** e che il vostro compagno fa le cose in modo diverso rispetto a voi, sarà più facile per voi affidargli delle responsabilità.

Creare e gestire una famiglia insieme è **un'avventura** che vi permetterà di sperimentare molte cose inaspettate, vi richiederà di adattarvi costantemente, e dove le cose possono andare male di tanto in tanto. È importante **consultarsi sempre ed essere onesti e aperti** quando si pensa che siano necessari dei cambiamenti o che qualcosa non va. Ma i contrattempi accadono ovunque, e se si ricorda che la condivisione dei compiti in collaborazione rende madre e padre felici e appagati, l'avventura vale la pena.