



Vereinbarkeit von Familie und Beruf

**Sind Sie alleinerziehend und berufstätig?
Wollen Sie sich weiterbilden neben Familie
und Beruf?
Möchten Sie Beruf und Familie unter einen
Hut bringen?**

Die Zeiten haben sich geändert und mit ihnen die Lebensverhältnisse der Familien. Familie, Erwerbsarbeit und berufliche Weiterentwicklung unter einen Hut zu bringen ist eine grosse Herausforderung. Diese zu bewältigen, benötigt viel Energie.

Klären Sie für sich selbst die wichtigen Fragen

- Welches sind Ihre Ziele, welches Ihre Werte?
- Wie verteilen Sie Ihre Zeit und Ihre Energie auf die Familien- und die Erwerbsarbeit?
- Wo müssen Sie Abstriche machen?
- Wann und wie erholen Sie sich?
- Gibt es Teilzeitstellen in der Nähe?
- Wie viel Geld steht zur Verfügung?
- Wie gut können Sie Aufgaben an verlässliche Personen und Institutionen delegieren? Wie gross ist Ihr Netz an unterstützenden Personen?
- Wie flexibel und belastbar sind Sie?
- Wie kompromissbereit ist Ihr Partner, Ihre Partnerin? Wie viel Betreuung benötigen Ihre Kinder?
- Wer betreut die Kinder? Gibt es verlässliche Unterstützung in einer nahen Krippe, von einer Tagesmutter, einem Au-pair, Nachbarn oder Grosseltern?

IM NETZ

www.profamilia.ch/vereinbarkeit.html
www.sozialzeitausweis.ch
www.familizy.ch
www.fachstelle-und.ch
www.svamv.ch

Fakten vom Bund findet man hier:

www.bfs.admin.ch → Statistiken finden → Wirtschaftliche und soziale Situation der Bevölkerung → Gleichstellung von Frau und Mann → Vereinbarkeit Beruf und Familie

Informationen auf der Internetplattform des SECO:

www.seco.admin.ch → Wirtschaftslage & Wirtschaftspolitik → Wirtschaftspolitik → Arbeitsmarkt → Beruf und Familie

Ist Aus- oder Weiterbildung mit der Familienarbeit vereinbar?

Der Bund unterstützt das Modell F (www.modellf.ch). Dieses hat zum Ziel, die Weiterbildung durch die Flexibilisierung von bisherigen Vollzeitausbildungen zu erleichtern. Weiterbildungskurse finden oft am Abend und samstags statt. Aber nur wenige Grundausbildungen und Sekundärberufe werden berufs- oder familienbegleitend angeboten.

Häufiger als bisher sollen daher Vollzeitausbildungen in Modulen mit Teilabschlüssen und in Teilzeit absolviert werden können. Das Studium oder die Berufsausbildung ermöglichen so einen Unterbruch bzw. eine Wiederaufnahme. Erkundigen Sie sich, ob dieses Modell auch in Ihrer Wunschausbildung möglich wäre.

Bei der Suche nach einer familienkompatiblen Aus- oder Weiterbildung stellen sich Ihnen folgende Fragen:

- Welche Lehrgänge gibt es zu Ihrem Thema? Welche Lehrgänge/Kurse erfüllen Ihre Kriterien (Inhalt, Zeit, Ort, Verhältnis Preis/Leistung usw.)? www.berufsberatung.ch
→ Aus- und Weiterbildung → Ausbildung, Weiterbildung suchen
- Stimmen die Aufnahmebedingungen für Sie und wie läuft das Aufnahmeverfahren ab?
- Ist E-Learning möglich?
- Gibt es einen Fernkurs im Interessenbereich? www.akad.ch; www.ffhs.ch (Fernfachhochschule)
- Ist die Schule zertifiziert? www.eduqua.ch
- Gibt es Unterstützung bei der Finanzierung? www.stipendien.sg.ch
- Fragen zu Stellensuche und Bewerbung? www.be-werbung.ch
- Geht es um Selbständigkeit?
www.berufsberatung.ch → Arbeit und Beschäftigung → Beschäftigung → Sich selbständig machen
www.berufsberatung.sg.ch → Download-Center → Laufbahn → Standortbestimmung und Neuorientierung → Firmengründung / Selbständigkeit
www.frauenunternehmen.ch
- Eine Checkliste zur Wahl eines Lehrgangs finden Sie unter www.berufsberatung.sg.ch → Downloadcenter → Laufbahnberatung → Lehre – wie weiter? → Checkliste Weiterbildung

**Die Schlüsselfrage lautet jedoch für alle:
Wie bleibe ich interessant für den
Arbeitsmarkt?**

1. Dranbleiben!

Bleiben Sie beruflich am Ball durch Fachkurse und Fachlektüre, PC-Kurse, Deutschkurse für Fremdsprachige, Fernkurse oder durch Aushilfstätigkeiten und Stellvertretungen.

2. Netzwerken!

Pflegen Sie weiterhin Kontakte mit Berufskolleginnen und -kollegen. Familienarbeit und ehrenamtliche Aufgaben machen ebenfalls kompetent und werden für bestimmte Ausbildungen als Vorpraktikum anerkannt. Es lohnt sich, solche Aktivitäten im Sozialausweis (siehe Link) aufzuführen. Manchmal entsteht aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine bezahlte Berufstätigkeit.

3. Wiedereinstieg vorbereiten!

Denken Sie voraus und planen Sie eine Weiterbildung. Wer eine völlig neue Ausbildung anstrebt, muss mit höherem zeitlichen, finanziellen und energiemässigem Aufwand rechnen. Günstig ist, wenn das bisherige Wissen im neuen Beruf verwendet werden kann.

4. Sich bewerben!

Wer Familien- und Berufsarbeit vereinen will, muss im Gespräch davon überzeugen, dass die Doppelbelastung zu meistern ist. In diesem Zusammenhang ist mit Fragen über das Privatleben zu rechnen. Bereiten Sie sich gut vor.

Literatur

Winistörfer, N.: Ich mache mich selbständig, 2020, Beobachter.

Zellweger, R.: Beruflich nochmals durchstarten, 2014, Vertrieb: ask!

Schwarz, M. und Schwarz, I.: Karriere machen und trotzdem gut leben, 2012, Hanser.

IHK setzt auf Vereinbarkeit von Familie und Beruf:

