

BERUF FAMILIE

# TEILE MIT MIR!

WEGWEISER FÜR  
PARTNERSCHAFTLICHE VEREINBARKEIT  
VON BERUF UND FAMILIE



# Inhalt

	Seite
Vorwort.....	3
Als emanzipiertes Paar in den Kreißsaal .....	4
„Arbeit teilen“ unter die Lupe genommen .....	6
Vier typische Vereinbarkeitsmodelle.....	7
Modell Verzicht .....	8
Modell Steigern .....	9
Modell 50:50 .....	10
Modell Flexibel .....	11
Vereinbarkeit auf den Punkt gebracht. ....	12
Viel Gesprächsstoff .....	14
Arbeitsbogen .....	16
Zum guten Schluss .....	20
Es gibt noch viel zu tun. ....	21
ABC der Vereinbarkeit von Beruf und Familie .....	22
Kleiner Exkurs in die Zahlenwelt .....	24
Information und Beratung .....	26



## IMPRESSUM

Herausgeber:	Kreis Wesel – Der Landrat
Redaktion:	Fachstelle Frau und Beruf
Gestaltung:	Sieckmann, Design für Print & Screen, Selzen
Stand:	2023

# Vorwort

Guten Tag liebe (werdende) Eltern,

Sie wollen beide im Beruf bleiben, sich weiterentwickeln und für stabile Einkommensverhältnisse sorgen. Sie wollen aber auch Zeit mit Ihren Kindern verbringen und verantwortlich sein für die ganz alltäglichen Familienbelange? Vielleicht fühlen Sie sich an der ein oder anderen Stelle zerrissen und haben den Eindruck, zwischen Arbeit, beruflichem Fortkommen und Familie entscheiden zu müssen?

Sie halten den Wegweiser für partnerschaftliche Vereinbarkeit von Beruf und Familie „Teile mit mir!“ in den Händen und – das ist gut so! Denn hier finden Sie Schritt für Schritt konstruktive Anregungen, wie es funktionieren kann, gleichberechtigt und partnerschaftlich gemeinsam diese Herausforderung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu meistern.

Ich möchte Ihnen Mut und Lust darauf machen.



**Ingo Brohl,**

**Ihr Landrat Kreis Wesel**

A handwritten signature in black ink, reading "Ingo Brohl", written in a cursive style.



## Als emanzipiertes Paar in den Kreißsaal ...



**Stefanie Werner**  
Fachstelle Frau und Beruf

Es ist merkwürdig: Viele Paare sehen sich als modernes Paar und leben eine gleichberechtigte Beziehung und Arbeitsteilung. Viele werdende Eltern wollen beides: Kind(er) und ein erfülltes Berufsleben.

Dennoch greifen Paare mit der Geburt des ersten Kindes oft auf traditionelle Rollenmodelle zurück:

- Ein Partner – meist der Mann – arbeitet in Vollzeit weiter und verdient den Großteil des Einkommens, um die Familie zu „ernähren“.
- Die Frau bleibt zu Hause, ist für die Kindererziehung, den Haushalt, die Privatsphäre und die sozialen Kontakte zuständig und/oder ist „Zweitverdienerin“ und verdient in Teilzeit oder Minijob hinzu.

Neben der Eltern-Freude, kann es zu einer Belastungsprobe innerhalb der Beziehung kommen. Nicht nur weniger Schlaf und weniger Zeitautonomie zerran an den Nerven, sondern auch die historisch gewachsenen gesellschaftlichen Strukturen (unflexible und selten flächendeckende Kinderbetreuung, wenig familienorientierte Arbeitswelt). Zudem werden immer noch zur Entscheidung für oder gegen Erwerbstätigkeit und/oder Familienarbeit falsche Anreize durch steuer- und sozialversicherungsrechtliche Regelungen gesetzt.

In diesem Wegweiser „Teile mit mir!“ finden Sie Anregungen, wie Sie – als Paar – Beruf und Familie (noch) partnerschaftlicher teilen können.



## ... als traditionelles wieder heraus?

### Wunsch und Wirklichkeit

Partnerschaft, Eltern sein, und ein erfülltes Berufsleben sind für beide Elternteile oft nur schwer in einen gleichberechtigten Einklang zu bringen.

Mit der Broschüre erhalten Sie Anregungen und Fragen an die Hand, die neue Blickwinkel ermöglichen können. Das Gespräch darüber, vor der Geburt des neuen Familienmitgliedes, ist wertvoll für die darauffolgende Zeit als Familie.

Ihnen werden typische Vereinbarkeitsmodelle vorgestellt, in denen Sie sich vielleicht in Teilen wiederfinden, die Sie jedoch in jedem Fall für sich und Ihre Vorstellungen modellieren können.

Egal, ob es sich von anderen unterscheidet, wichtig ist einzig und alleine, dass Sie als (werdende) Eltern Ihr gemeinschaftliches Modell – wenn Sie es wünschen, im Sinne Ihrer gleichberechtigten und partnerschaftlichen Familien- und Karriereplanung – miteinander zu Ihrer beider Zufriedenheit finden und leben können.

*Stefanie Werner*

Stefanie Werner  
Fachstelle Frau und Beruf

# „Arbeit teilen“ unter die Lupe genommen

Sie kennen sicher die Schwierigkeiten: gerecht aufteilen lassen sich Berufstätigkeit und unbezahlte Familienaufgaben nur, wenn Ihnen beiden bewusst ist, was überhaupt anfällt und wer diese Aufgaben übernimmt. Hiermit geben wir Ihnen einen kleinen Fragenkatalog an die Hand, mit dem Sie genau das für sich klären können.

Es ist hilfreich, wenn Sie diese Fragen, sowie auch die Vereinbarkeitsmodelle auf den Seiten 8 bis 13, sowie den Arbeitsbogen auf Seite 16/17 kopieren, so dass beide Elternteile diese für sich ausfüllen können. Im Anschluss können Sie dann darüber gut in ein Gespräch über die aktuelle, die mögliche und die vielleicht gewünschte Situation kommen und die Ergebnisse schriftlich festhalten.

Die Kümmer- und Care-Arbeit gilt als unsichtbare Arbeit, obwohl im Privaten die Familien- und Sorgearbeiten davon abhängig sind, dass sie gesehen und erledigt werden. Es ist besonders spannend aufzuschlüsseln, wie viel Zeit diese tatsächlich erfordern! \*

## Tägliche Aufgaben und Verantwortungsbereiche in der Familie

- Familieneinkommen (Wer verdient wie viel?)
- private und betriebliche Altersvorsorge
- Vermögensaufbau
- Kinderbetreuung: Bringdienste, Hausaufgaben, Freizeit, Arztbesuche, krankes Kind, Elternabende, ...
- Betreuung / Pflege der Eltern / Schwiegereltern: Arztbesuche, Einkauf, Besuche, ...
- Arbeiten rund ums Haus: Wäsche, Kochen, Putzen, Instandhaltung, Einkauf, Garten, Auto, Fahrrad, Garage, Haustiere, ...
- Papierkram: Finanzen, Steuern, Versicherungen, ...
- Soziale Kontakte: Einladen und Besuche gemeinsamer Freund\*innen, Nachbarschaft, Freizeitaktivitäten, Ehrenamt, ...
- Zweisamkeit: planen und organisieren, Kinderbetreuung sichern (Babysitter)

- Urlaub: planen und vorbereiten
- Feierlichkeiten: planen und durchführen
- Mental Load\*: permanentes Nachdenken über und organisieren von Alltagsaufgaben (Wie lange reicht die Zahnpasta? Welche Geburtstage stehen an? Was braucht das Kind an neuen Sachen?)

WER macht was und mit welchem zeitlichen Aufwand?

WER hat welche Vorlieben und Kompetenzen?

WER übernimmt die Routinearbeiten?

WER trägt die Verantwortung für welche Ausnahmen?

WER ist für wie viele Stunden täglich aus dem Haus?



Hier schleichen sich schon mal schnell traditionelle Rollenmuster ein. Nicht zu unterschätzen ist der „Mental Load“.

\* Sie wollen es ganz genau wissen? Dann nutzen Sie doch den Mental-Load- und Equal Care-Test: [mental-load-home-de.pdf](https://mental-load-home-de.pdf) ([equalcareday.de](https://equalcareday.de)).



## BERUF UND FAMILIE

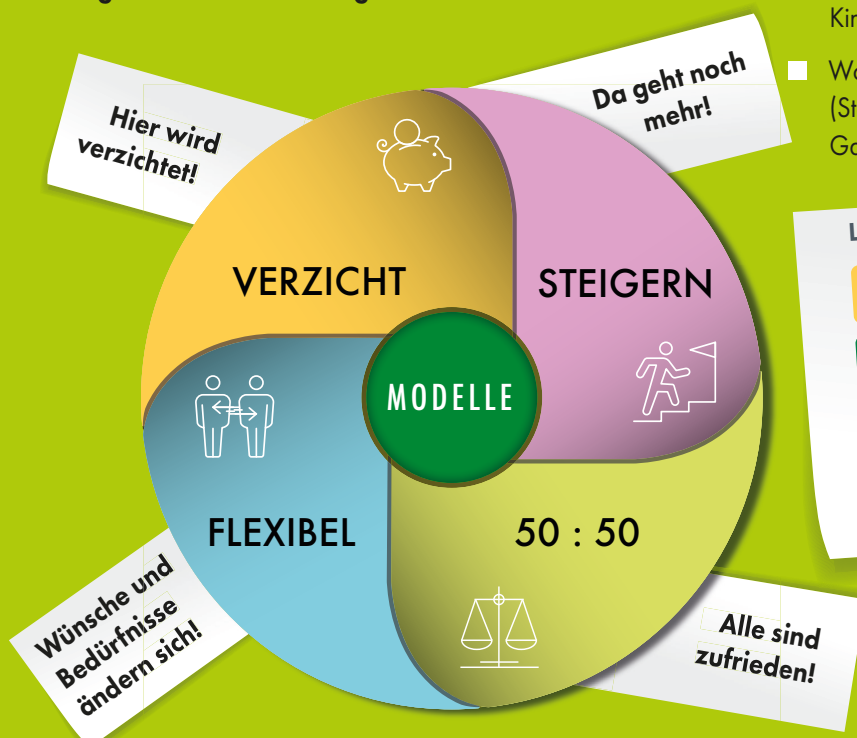
# Vier typische Vereinbarkeitsmodelle

Es werden Ihnen zunächst vier idealtypische Vereinbarkeitsmodelle vorgestellt: kontrastreich und überspitzt. Mischformen sind allerdings die Regel.

Bei den skizzierten Modellen geht es nicht um richtig oder falsch, solange Sie sich als Paar grundsätzlich einig sind und sich damit gut fühlen.

Gelebte Vereinbarkeitsmodelle sind von vielen Faktoren abhängig:

- familiäre Sozialisation
- Familieneinkommen
- Beziehungsstatus sowie Anzahl und Alter der Kinder
- Wohnort und Infrastruktur (Stadt oder Land, Fahrwege, Öffnungszeiten der Kita, Ganztagschule ...)



### LEGENDE



Fragen fordern Antworten heraus.



Herausforderungen zeichnen die Problemfelder und deren Folgen auf.



Lösungsansätze skizzieren Ideen – keine Patentrezepte.

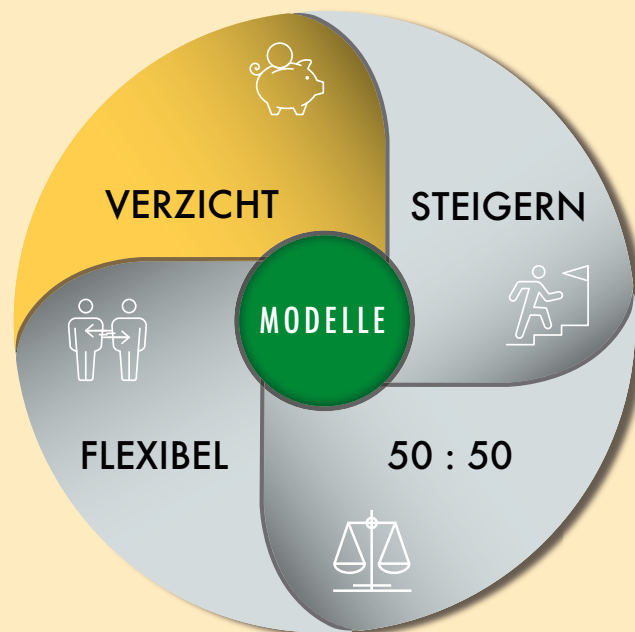


Umfassende Infos und Perspektiven „erfahrener“ Eltern relativieren so manches Problem.

# HIER WIRD VERZICHTET! MODELL VERZICHT

**Frauen** verzichten oft auf Erwerbszeit und damit auf existenzsicherndes Einkommen, ihre Karriere und Altersvorsorge. Sie bleiben zu Hause und fühlen sich oft als „Alleinerziehende“, trotz Partner. Oder sie verdienen in Teilzeit oder im Minijob dazu.

**Männer** verzichten oft auf Familienzeit und damit auf wertvolle Zeit mit den Kindern und soziale Kontakte im Privaten. Sie „schultern“ die alleinige Verantwortung für die Existenzsicherung der Familie. Sie sind „Alleinernährer“ oder verdienen den Großteil des Familieneinkommens.



**Auf was kann / will ich in welchem Lebensbereich verzichten?**

Wo fällt mir der Verzicht schwer?

Wie hoch schätze ich die unbezahlte Arbeit in Familie und Haushalt wert?

Welcher Arbeit räume ich Priorität ein?

Wie hoch ist der Preis? Bin ich bereit, diesen Verzicht über Jahre auszuüben?



- latente Unzufriedenheit oder Leistungsdruck
- finanzielle Abhängigkeit oder finanzielle Alleinverantwortung
- Hürden beim beruflichen Wiedereinstieg oder Karriereverlust



- Wertvorstellungen klären und Prioritäten setzen
- unvorhersehbares thematisieren



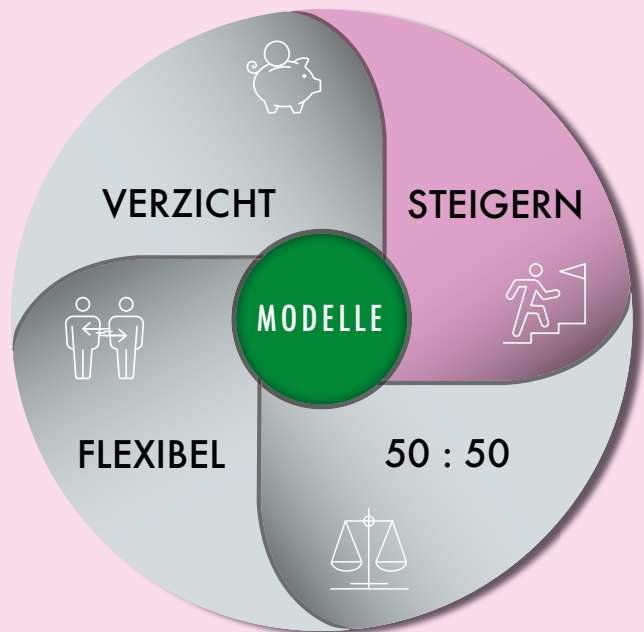
Das Leben läuft nicht immer nach Wunsch und Plan:  
Arbeitslosigkeit, Krankheit, Tod, Trennung ...

## DA GEHT NOCH MEHR!

# MODELL STEIGERN

Statt zu verzichten, wird versucht, möglichst viel aus den 24 Stunden des Tages herauszuholen. Eng getaktete Zeitpläne und synchronisierte Kalender kennzeichnen den Alltag. Funktionieren und „Schnell, schnell, beeil dich, wir müssen noch ...!“ heißt es hier, und das nicht zuletzt auf Kosten des „Selbst“ (Schlaf, Pausen, Kontakte).

In diesem Modell finden sich oft Doppelkarrierepaare und Alleinerziehende wieder, die einen hohen Ressourceneinsatz leisten müssen.



**Wo kann ich meinen Einsatz noch optimieren?**

Ist eine Reduzierung überhaupt möglich?

Welche Ressourcen muss ich in welchem Umfang einsetzen?

Wo kann ich Zeit einsparen und noch effizienter sein?

Wann stoße ich an meine Grenzen?



- Selbstoptimierung und überhöhte Ansprüche enden oft in körperlicher und geistiger Selbstausbeutung.
- weniger gemeinsame Familienzeit und fehlende Zeit für die Partnerschaft können die Folge sein.



- Zeitmanagement: Reduzieren der Zeitfresser (Vorgehensweisen, Gewohnheiten o. ä., die mehr oder weniger unbemerkt viel Zeit kosten)
- Stressmanagement: An Selbstfürsorge und Achtsamkeit (Balance von An- und Entspannung) denken und diese umsetzen



Manchmal ist „ausreichend“ gut genug!

**ALLE SIND ZUFRIEDEN!**

## MODELL 50 : 50

Arbeitsteilung wird hier großgeschrieben. Es geht um gleichberechtigte Verteilung von Erwerbs-, Familien- und Haushaltszeiten, mit der alle Familienmitglieder zufrieden sind. Beide arbeiten in vollzeitnaher Teilzeit (30-35 WoStd.). Die Priorität liegt auf Familie. Dabei werden Kompromisse bei der Karriere in Kauf genommen – und zwar von beiden.

In diesem Modell – auch als Reißverschluss-Modell zu verstehen – greifen beide Seiten ineinander.

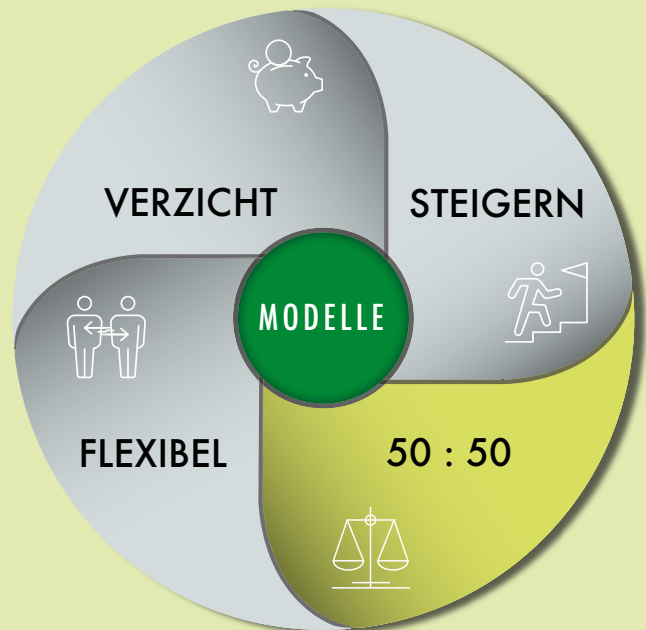


**Wie sieht eine „gerechte“ Arbeitsteilung in der Partnerschaft / Familie für mich aus?**

Was heißt in diesem Zusammenhang eigentlich gerecht für mich?

Denke ich bei meinen Handlungen und Überlegungen auch an die Kinder und andere beteiligte Personen?

Wo bin ich kompromissbereit gegenüber meinem Partner / meiner Partnerin und den Kindern, wo bin ich es nicht?



- Mehr Aushandlungsprozesse bedeuten auch mehr Reibungspunkte.
- Doppelter Kompromiss: Keine/r von beiden kann beruflich durchstarten und sich dafür „den Rücken freihalten lassen“. Keine Arbeit hat automatisch Priorität.
- Mut zum Hinterfragen traditioneller Rollenbilder und Geschlechterklischees.



- Kompromiss- und Konfliktfähigkeit: Beide geben sich gegenseitige Unterstützung und sind flexibel.
- Kompetenzgewinn: Beide sind Expert\*innen und können die Familienaufgaben übernehmen.
- Selbstvergewisserung: Beide überprüfen, ob dieses Modell auch beiden die Lebensqualität bietet, die die Kompromisse rechtfertigt.



Manchmal hakt es an der ein oder anderen Stelle.

# WÜNSCHE UND BEDÜRFNISSE ÄNDERN SICH!

## MODELL FLEXIBEL

Je nach aktueller Lebensphase – das kann die bevorstehende Geburt, Elternzeit, der Wiedereinstieg oder ein Jobwechsel sein – wird entschieden, wer und was Priorität hat. Mal hat die Familie Vorrang, mal das Berufsleben.

Dieses Modell ist flexibel: Mal ist die/der eine „dran“ und kann die Karriere stärker verfolgen, mal die/der andere.

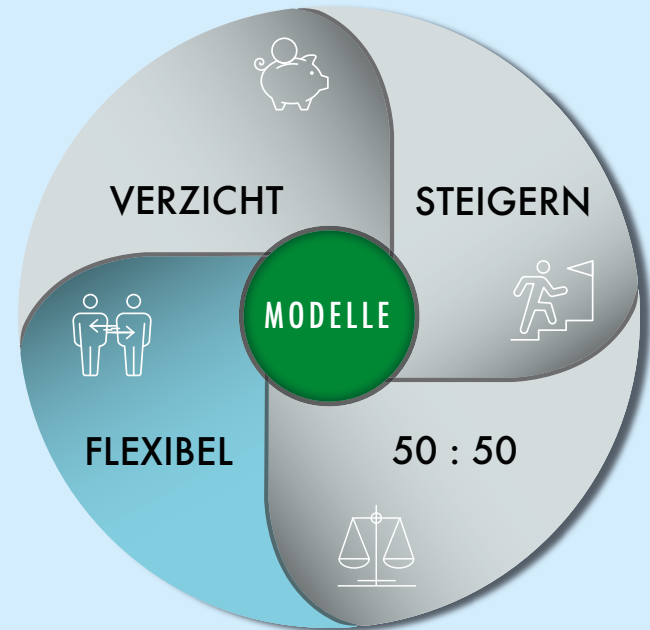


**Welche Wünsche und Bedürfnisse habe ich in meiner aktuellen Lebensphase?**

Wodurch ist sie geprägt (z. B. Schwangerschaft oder berufliche Unsicherheit)?

Welche mittel- und langfristige Perspektive habe ich / wünsche ich mir?

Welche Perspektive / Wünsche könnte mein/e Partner\*in haben?



Wann wäre ein guter Zeitpunkt, um Interessen, Aufgaben und Zeitbudgets neu auszuhandeln?



- Status Quo: Einmal getroffene Entscheidungen werden zum Gewohnheitsrecht.
- Die-/derjenige mit den besseren Karriereoptionen legt vor und die/der andere steckt zurück.
- Es kann zum „Rückfall“ in traditionelle Rollenmuster kommen.



- Langfristig denken und planen, nicht nur die aktuelle Situation im Blick haben.
- Entscheidungen bewusst treffen und keine falschen Zugeständnisse machen, die später bereut werden.
- Beizeiten die Entscheidungen neu justieren und aushandeln.



Einmal getroffene Entscheidungen gelten nicht für immer.  
Regelmäßige Gespräche helfen weiter

## KRITISCHE SELBSTREFLEXION ZAHLT SICH AUS!

# Vereinbarkeit auf den Punkt gebracht

Nach den vier Vereinbarkeitsmodellen geht es mit dem Blick auf die einzelnen Situationen, in denen Sie sich wiederfinden, in Ihrer eigene Lebensrealität als Eltern, Paar und Erwerbstätige, weiter.

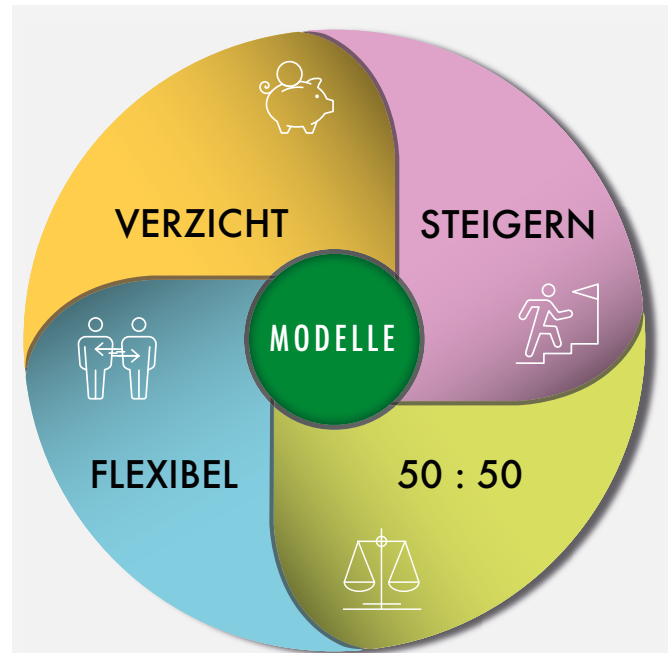
## Zwei Schritte zur partnerschaftlichen Vereinbarkeit

### Schritt 1 (alleine)

Fragen, die Ihnen auf den folgenden Seiten im Zusammenhang mit den vier verschiedenen Vereinbarkeitsmodellen gestellt werden, beantworten Sie zunächst alleine für sich in Ruhe.

Sie können hier herausfinden,

- welches Modell ihrer jetzigen Lebenssituation entspricht.
- zu welchem Modell Sie eher tendieren bzw. welches Sie anstreben wollen.
- was Ihr persönlicher Standpunkt ist.



Welches der vier Modelle entspricht am meisten meiner jetzigen Lebenssituation?

- ☐ Verzicht
- ☐ Steigern
- ☐ 50 : 50
- ☐ Flexibel



Was hat mich am meisten angesprochen?

Was hat mich überrascht?

Wurde mir eine schwer lösbare Situation klar?

Was verlange ich von meiner Partnerin / von meinem Partner, was ich selbst nicht tun würde? Was wird von mir verlangt, was ich eigentlich nicht bereit bin zu geben?

- ☐ Teilzeitarbeit, Minijob und auf Karriereoptionen verzichten
- ☐ geringeres Einkommen und/oder wirtschaftliche Abhängigkeit
- ☐ Verantwortung für das (gesamte) Familieneinkommen tragen
- ☐ (mehrmaliger) berufsbedingter Umzug
- ☐ Löwenanteil an Hausarbeit und Kinderbetreuung
- ☐ ...

Was soll sich in unserer Beziehung / Familie ändern, damit ich mich besser fühle?



- Bereitschaft zur eigenen Veränderung
- Veränderungen brauchen Mut, Kraft, und Zeit
- auf Sicherheiten verzichten – auch wenn sich der Verzicht nicht so gut anfühlt



- Die Fragen dienen der eigenen Bestandsaufnahme und der Standortbestimmung auf der Paarebene.
- Perspektivenwechsel vornehmen
- Tauschen Sie einfach mal die ein oder andere Aufgabe. Vielleicht sorgt diese Abwechslung für mehr Verständnis und Wertschätzung.



Unterschätzen Sie nicht Ihre persönlichen Entscheidungs- und Handlungsspielräume sowie Ihre partnerschaftlichen Absprachen.



## IM GESPRÄCH BLEIBEN – KONKRET UND VERBINDLICH!

# Viel Gesprächsstoff

### Schritt 2 (gemeinsam)

Kommen Sie dann mit Ihrer/m Partner\*in ins Gespräch und treffen gemeinsam konkrete und verbindliche Vereinbarungen.

Auf den Seiten 16 und 17 finden Sie dazu einen Bogen, den Sie jeweils zunächst für sich und im Anschluss mit Hilfe des Arbeitsblattes auf den Seiten 18 und 19 in einem gemeinsamen Ergebnis festhalten können.

Kleiner Gesprächsleitfaden:

Die Absprache der allgemeingültigen Kommunikationsregeln und Handlungsstrategien kann zur Vorbereitung des gemeinsamen Gesprächs dienen. Sie sind aber auch wichtig, um den eigenen Standpunkt und die eigenen Wünsche und Werte zu formulieren.

### WIE soll gesprochen werden?

- ICH-Botschaften aussprechen statt DU-Aussagen senden
- eigenen Standpunkt vorüberlegen und vertreten
- kompromissbereit und offen für andere Ideen und Wünsche sein
- Gemeinsamkeiten statt Unterschiede hervorheben
- lösungsorientierte statt problemfokussierte Sprache
- keine unbefriedigenden Zugeständnisse aus „Höflichkeit“ oder Angst vor Ablehnung machen
- Ergebnisse so konkret wie möglich festhalten
- ...

### WAS soll besprochen werden?

#### Berufstätigkeit (Ausbildung/Studium/Umschulung)

- Arbeitszeiten, Arbeitszeitvolumen, Karrierepläne
- besondere Arbeitszeiten: Schichtdienst, Dienstreisen, Fortbildungen, Abgabetermine
- ...

#### Finanzen

- Ehevertrag
- Einkommen, Elterngeld und Elternzeit, Arbeitslosengeld, Absicherung: Kompensation bei Verdienstausschlag, Sparen, Rücklagen, Berufsunfähigkeit, Altersvorsorge, gemeinsame oder getrennte Kontenführung
- ...

#### Partnerschaft

- Zweisamkeit: gemeinsame Zeit schaffen, sich verabreden auch mal ohne Kind/er
- Unterstützung: sich gegenseitig den Rücken freihalten
- ...

#### Kinder

- Erziehung: gemeinsame Wertevorstellungen definieren
- Betreuung: aufteilen, Unterstützung organisieren, Netzwerke aufbauen
- ...

#### Familienzeit

- gemeinsame Zeit: mit allen Beteiligten planen und erleben
- ...

#### Haushalt und Organisation

- Aufgabenteilung: „Putzplan“, Essens- und Einkaufsplan, Familienkalender (Termine 1x wöchentlich abstimmen)
- ...

#### Freizeit

- persönliche Freiräume schaffen und sich gegenseitig zugestehen, Absprachen treffen und Kompromisse finden, Freundschaften pflegen – auch getrennt
- ...



## WANN soll gesprochen werden?

- Termine vereinbaren
- Gespräche nicht unter Zeitdruck führen
- im Gespräch bleiben – evtl. zu regelmäßigen Zeiten

## WER kann unterstützen?

- Wem können wir vertrauen?
- Wer ist ehrlich und offen mit uns?
- Wen fragen wir um Rat?
- Welche familienunterstützenden Angebote halten unsere Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber ggfs. unsere Ausbildungsstellen bereit?



Beziehen Sie **Dritte** mit ein: ältere Kinder, Familie, Freund\*innen, Bekannte, Beratungsstellen.



Das Vereinbarkeitsthema können Sie getrost „enttabuisieren“. Anderen Paaren geht es ähnlich oder sie haben schon eine gewisse „Durststrecke“ hinter sich.

# 1. Arbeitsbogen: „Wir kommen ins Gespräch!“

## Meine Ergebnisse

Über was will ich sprechen?

Was ist mir augenblicklich wichtig und dringlich?

Was verändere ich in welchem Zeitfenster?

Was will ich? Was sind meine Ziele?

Meine  
Ergebnisse

## WAS soll besprochen werden?

- Berufstätigkeit  
(Ausbildung/Studium/Umschulung)
- Finanzen
- Partnerschaft
- Kinder
- Familienzeit
- Haushalt und Organisation
- Freizeit
- Unterstützung
- ...

Über was will ich sprechen?

Was will ich? Was sind meine Ziele?

Was ist mir augenblicklich wichtig  
und dringlich?

Meine  
Ergebnisse

Was verändere ich in welchem  
Zeitfenster?

## 2. Arbeitsbogen: „Wir kommen ins Gespräch!“

### Unsere Ergebnisse

Berufstätigkeit (Ausbildung/Studium/Umschulung)

Partnerschaft

Finanzen

Kinder

Familienzeit

Freizeit

Haushalt und Organisation

Unterstützung

...





## Es gibt noch viel zu tun für ...

### ... die Politik:

- Umsetzung der EU-Richtlinie:  
Vaterschaftsfreistellung aus Anlass der Geburt – geplant für 2024
- 50:50 beim Elterngeld und bei der Elternzeit
- Abschaffung falscher steuerlicher Anreize (z.B. Ehegattensplitting)
- Ausbau der Kinderbetreuung: verlässlich und flexibel für alle Kinder
- ...

### ... die Arbeitswelt:

- familienbewusste Unternehmenskultur und Personalpolitik
- Anreize schaffen für Männer/Väter:  
zum Beispiel mehr Elternzeit- und Teilzeitangebote
- Anreize schaffen für Frauen/Mütter:  
zum Beispiel Angebote zur Führung in Teilzeit (30 WoStd)
- erst wenn Männer, egal wo sie sich auf der Karriereleiter befinden,  
im gleichen Maße carearbeit übernehmen (können), können Frauen im  
gleichen Maß wie Männer erwerbstätig sein und in Führung gehen.
- ...



## Gemeinsam geht es weiter!

**Leben ist Veränderung – damit müssen auch partnerschaftliche Lebensmodelle immer wieder mal dahingehende Überdacht werden, ob sie noch passend sind!**

- ➔ Die Anregungen in dieser Broschüre stellen keine Patentrezepte dar, sondern sollen Ihnen Denkanstöße bieten.
- ➔ Eine Patentlösung um Beruf und Familie zu vereinbaren gibt es nicht.
- ➔ Die Fragen dienen der Standortbestimmung. Die Antworten bieten Gesprächsstoff.
- ➔ Partnerschaftliche Vereinbarkeit hat immer auch mit wertschätzender Kommunikation zu tun.
- ➔ Denken und planen ist das eine, TUN das andere.
- ➔ Nur wer etwas ausprobiert, kann (neue) Erfahrungen machen.

**Offenheit und gegenseitige Wertschätzung sind die Grundlage für eine gute gemeinsame Planung!**

Ihre Fachstelle Frau und Beruf  
Stefanie Werner

# ABC der Vereinbarkeit von Beruf und Familie



**A**ller Anfang ist schwer!

**B**elastungsprobe für die Partnerschaft

**C**are Arbeit

**D**u und Ich

**E**lterngeld und Elternzeit

**F**lexible Arbeitszeit – im Job und im Haushalt

**G**emeinsamkeiten entdecken

**H**interfragen gängiger Geschlechterklischees

**I**ch und Du

**J**a, zu Veränderungen

**K**ommunikation – auch mit Kompromissen

**L**eben mit Job und Familie

**M**achtgefälle – nein danke!



**O**hne Moos nichts los!

**N**etzwerke aufbauen

**P**artnerschaftlichkeit

**Q**uelle der Ideen

**R**essourcen nutzen

**S**paß in den Haushalt bringen

**T**eilzeit für beide (z.B. 30 WoStd.)

**U**nsere gemeinsame Entscheidung

**V**ater sein ist das, was du draus machst!

**W**ipp-Modell: mal die eine, mal der andere

**X**-mal versucht, dann klappt's

**Y** ... Manches bleibt offen

**Z**eitfresser abbauen – Zweisamkeit ausbauen



## EQUAL CARE DAY

[www.equalcareday.de](http://www.equalcareday.de)

Der Equal Care Day will auf die mangelnde Wertschätzung und unfaire Verteilung von Fürsorgearbeit aufmerksam machen und ist als Aktionstag auf den 29. Februar festgelegt. Er findet als Schalttag nur alle 4 Jahre statt und wird in den Jahren dazwischen übergangen. Er weist darauf hin, dass Care-Arbeit als weitgehend „unsichtbare Arbeit“ gilt, die oft nicht wahrgenommen und nicht bezahlt wird. Der Tag symbolisiert außerdem das Verhältnis von 4:1 bei der Verteilung von Care-Arbeit und ruft in Erinnerung, dass Männer rechnerisch etwa vier Jahre bräuchten, um so viel private, berufliche und ehrenamtliche Fürsorgetätigkeiten zu erbringen wie Frauen in einem Jahr.



## EQUAL PAY DAY

[www.equalpayday.de](http://www.equalpayday.de)

In Deutschland markiert der internationale Aktionstag Equal Pay Day symbolisch die Lohnlücke zwischen Frauen und Männern. Üblicherweise kennzeichnet er rechnerisch den Tag, bis zu dem oder ab dem Frauen unentgeltlich arbeiten würden, wenn sie den gleichen Lohn wie Männer bekämen, während Männer bereits ab dem 1. Januar für ihre Arbeit bezahlt werden. Die vom Statistischen Bundesamt errechneten Lohnlücke – Gender Pay Gap – liegt in Deutschland seit 2020 konstant bei 18 Prozent (= 66 Tage).

# Kleiner Exkurs in die Zahlenwelt

(\*bundesweit)

## FAMILIÄRE VERPFLICHTUNG & BETREUUNG\*

**77,7%** (mehr als drei Viertel) der in Teilzeit erwerbs-

tätigen Mütter gaben im Jahr 2019 als Grund hierfür die familiäre Betreuung und familiäre Verpflichtungen an – bei den Vätern waren dies nur **34,1 %**.

(Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut 2021)

## ELTERNZEIT\*

Nur jeder **10.** Vater nimmt  
mehr als **2 Monate** Elternzeit in Anspruch.

(Bundesinstitut für Bevölkerungsforschung)

## ELTERNGELD\*

Ab dem dritten Lebensmonat nehmen nur **9%** der Paare

Elterngeld gemeinsam in Anspruch. Hauptsächlich beziehen es dann Mütter.

(Statistisches Bundesamt in Zusammenarbeit mit dem Fraunhofer-Institut, 2022)

## ELTERNZEIT IN ANDEREN LÄNDERN

Während es in Schweden selbstverständlich ist, dass beide Elternteile sich die Elternzeit

**paritätisch** teilen,

werden in Deutschland dem Vater bisher lediglich zwei Monate angetragen.

(Iob Magazin für Vereinbarkeit)

## HAUSARBEIT\*

Wenn es um die Hausarbeit und die Versorgung sowie die Freizeitgestaltung mit Kindern geht,

wünschen sich sowohl Frauen als auch Männer eine **ähnliche Gleichverteilung**.

(Analyse einer Erwerbstätigenbefragung (Digital) arbeiten 2020: Chancengerecht für alle? Fokus „Partnerschaftliche Arbeitsteilung“ – Kompetenzzentrum Technik – Diversität – Chancengleichheit e.V.)

## RENTENLÜCKE\*

Frauen erhielten 2020 eine durchschnittliche Rente von

**832 €**,

Männer **1.304 €** – die Armutsgrenze lag laut WSI bei einem Einpersonenhaushalt bei **1126 €**.

(Wirtschafts- und Sozialwissenschaftliches Institut)

# Information und Beratung

## Allgemeine Informationen

### **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend**

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

Hier können Sie kostenlose Publikationen z. B. zum Mutterschutz, Elterngeld und Elternzeit bestellen oder downloaden (Service).

### **Elterngeldrechner**

[familienportal.de](http://familienportal.de)

Hier können Sie unverbindlich berechnen, wie viel Elterngeld Sie bekommen können.

### **Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit**

[Arbeitsagentur.de/familie-und-kinder](http://Arbeitsagentur.de/familie-und-kinder)

Information, niedrigschwellige Beratung ratsuchender Familien unter besonderer Berücksichtigung der Belange von berufstätigen Sorgeberechtigten.

### **Rentenrechner der Deutschen Rentenversicherung**

[www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Hier erhalten Sie Informationen rund um das Thema Rente.

## Beratungsangebote im Kreis Wesel

### **Fachstelle Frau und Beruf Kreis Wesel**

[www.kreis-wesel.de/frauundberuf](http://www.kreis-wesel.de/frauundberuf)

### **Elterngeldstelle Kreis Wesel**

[www.kreis-wesel.de](http://www.kreis-wesel.de)

„Die reinste Form  
des Wahnsinns ist es,  
alles beim Alten zu belassen  
und zu hoffen,  
dass sich was ändert.“

(Albert Einstein)

## KONTAKT & ANMELDUNG

### Kreis Wesel – Der Landrat

EntwicklungsAgentur Wirtschaft (EAW)

Fachstelle Frau und Beruf

Reeser Landstr. 41

46483 Wesel

[www.kreis-wesel.de](http://www.kreis-wesel.de)



### Ihre Ansprechpartnerin

**Stefanie Werner**

Tel. 0281 / 207-2201

[stefanie.werner@kreis-wesel.de](mailto:stefanie.werner@kreis-wesel.de)



[www.kreis-wesel.de/frauundberuf](http://www.kreis-wesel.de/frauundberuf)