



UND

aktuell 1 / 14

Coaching für Mitarbeitende und Verbandsmitglieder

Weniger Belastung und mehr Zufriedenheit für Arbeitnehmende und Arbeitgebende: Seit einigen Jahren macht die Fachstelle UND neben ihrem Beratungsangebot für Privatpersonen gute Erfahrungen mit einem Coaching-Angebot im Auftrag von Unternehmen und Berufsverbänden.

Sowohl von Frauen als auch von Männern werden in diversen Studien die betrieblichen Arbeitsbedingungen und die Vereinbarkeit der Anforderungen im Erwerbs- und Privatleben als die beiden Hauptquellen von Stress im Alltag bezeichnet. Je positiver die individuellen Möglichkeiten des Ausbalancierens von Belastungen eingeschätzt werden, umso besser ist die körperliche und psychische Befindlichkeit sowie die persönliche Zufriedenheit – und damit die Motivation und die Leistungsfähigkeit zu Hause und im Betrieb. Immer mehr Betriebe und Verbände haben ihre Mitverantwortung erkannt, die Mitarbeitenden und Mitglieder in der Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben zu unterstützen. Sie leisten damit einen wichtigen Beitrag zur persönlichen und betrieblichen Gesundheitsförderung.

Spannungsfelder reflektieren

Das von Arbeitgebenden oder Berufsverbänden mitfinanzierte Coaching wendet sich insbesondere an Frauen und Männer vor der Familiengründung, Eltern in gemeinsamem Haushalt mit Kindern, Einelternfamilien und getrennt lebende Eltern mit Betreuungspflichten sowie Einzelpersonen und Paare, die Angehörige betreuen und pflegen. Allein oder gemeinsam mit dem Partner, der Partnerin und zusammen mit einer UND-Fachperson wird die berufliche und private Situation reflektiert, es werden neue Handlungs- und Lösungsoptionen für die Vereinbarkeit von Beruf und Familie/Privatleben erarbeitet. Für Menschen, denen etwas Druck durch Abmachungen und Besprechungstermine hilft, wichtige Schritte umzusetzen statt aufzuschieben, kann das Coaching über den mit Arbeitgebenden oder Berufsverbänden vereinbarten Rahmen hinaus erweitert werden.

>>>

In dieser Ausgabe

Schwerpunkt

- > Coaching für Mitarbeitende und Verbandsmitglieder
- > Praxisbeispiele SBB und VSAO

UND-Jahresbericht

- > Betriebsjahr 2013

UND in eigener Sache

- > Personelle Veränderungen im Vorstand und im Team

UND noch dies...

- > Aktuelle Kurzmeldungen rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf / Gleichstellung von Frau und Mann

UND-Agenda

- > Aktuelle Veranstaltungen und Kurse der Fachstelle UND

UND

Fachstelle UND · Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen

Coaching für Mitarbeitende und Verbandsmitglieder

Sind sie interessiert? Wir stellen

Ihnen ein massgeschneidertes Angebot bereit:

> info@und-online.ch

> www.und-online.ch

Konkreter Nutzen für alle

Die beiden Praxisbeispiele in dieser Ausgabe von UND-aktuell zeigen, dass Arbeitnehmende, Arbeitgebende und Verbände von einem solchen Coaching profitieren können:

- > Arbeitnehmende werden in schwierigen Situationen praxisorientiert unterstützt und entlastet. Probleme können niederschwellig angegangen und gelöst werden. Die externe Fachstelle und Beratungsfachperson werden als neutral erlebt, es besteht absolute Vertraulichkeit und keine Auskunftspflicht über Inhalte und Personen.
- > Die Leistungsfähigkeit der Arbeitnehmenden in schwierigen Vereinbarkeitsphasen wird erhalten, verbessert, bestenfalls wiederhergestellt. Motivation und Perspektiven für Mitarbeitende im Beruf und Betrieb bleiben bestehen.
- > Frauen und Männer werden darin bestärkt, ihr gewünschtes Lebensmodell zu realisieren und ihren eigenen Weg zu gehen. Sie werden befähigt, nach Lösungen zu suchen, die für sie selber und den Betrieb möglich sind und funktionieren.
- > Vorgesetzte, die in ihrem betrieblichen Alltag mit der Komplexität der Thematik an ihre Grenzen stossen, werden entlastet.
- > Das Coaching ist im Rahmen eines vertraglich vereinbarten Umfangs kostengünstig für Unternehmen und Verbände.
- > Mit dem Angebot positionieren sich Unternehmen und Verbände als familien- und vereinbarkeitsfreundliche und damit als zeitgemässe und weitsichtige Arbeitgebende und Berufsorganisationen. (sz/eh)

Er will alles sehr gut machen

Thierry Oppliger kaufmännischer Mitarbeiter SBB

Rebekka Oppliger Pflegefachfrau/Hausfrau



Rebekka und Thierry Oppliger

Es ist Rebekka Oppliger anzusehen, ihre Aufgabe erfüllt sie: Sie ist gerne Hausfrau und Mutter. Am Anfang arbeitete sie noch in ihrem Beruf als Pflegefachfrau in einem Pensum von 40 Prozent. Doch mit dem zweiten Kind wurde eine Tätigkeit ausser Haus schwierig. "Für uns war es immer wichtig, dass wir unsere Kinder selber betreuen", erzählt Rebekka.

Ihr Mann, Thierry Oppliger, arbeitet bei den SBB als kaufmännischer Angestellter mit einem Pensum von 80 Prozent. Daneben geht er als Fussballtrainer einer entschädigten Nebenbeschäftigung nach. "Für mich war es eine Herausforderung, den drei Standbeinen Beruf, Nebenbeschäftigung und Familie gleichwertig gerecht zu werden", berichtet der 35-Jährige. "Denn ich möchte für meine Familie da sein, die Kinder erleben und aufwachsen sehen".

Dieser Anspruch wankte nach der Geburt des dritten Kindes, denn das heute 16-monatige Mädchen weinte nachts viel und Erholungszeit für die Eltern wurde knappes Gut. "Er will alles sehr gut machen", erzählt Rebekka, "er will sehr viel Zeit mit den Kindern verbringen, die Berufsarbeit sehr gut machen und auch ein guter Fussballtrainer sein", schätzt sie die Situation ein. Das alles setzte den jungen Vater unter Druck und er verlor den Überblick. "Ich konnte nur noch reagieren, nicht mehr agieren, das war streng", erzählt er.

Sein Chef erkannte die Situation und schlug ihm ein Coaching bei der Fachstelle UND vor. "Zuerst machte ich mir Sorgen", erinnert sich Thierry, "das Coaching würde mir neue Aufgaben aufbürden". Doch schon im ersten Meeting mit Sandra Zurbuchen, der Beraterin der Fachstelle UND, merkte er, dass Entlastung am Horizont auftauchte. Er spürte, diese Aussensicht war nützlich. "Es war nicht so, dass wir in diesem Coaching völlig Neues vernahmen, oder dass ich hörte, ich würde etwas falsch machen, vielmehr konnte ich einfach mal erzählen, was mich bedrückte".

Das Paar bekam Ideen und Tipps, wie es seinen Alltag besser strukturieren könnte. Künftig plant

die beiden fixe Termine für eine Paarzeit, regelmässigen Gedankenaustausch oder ein Wochenende für Rebekka, damit sie mal aus dem Haus kommt. Und wenn der Vater nach Hause kommt, macht das Paar ab, wer am jeweiligen Abend die Verantwortung für die Kinder übernimmt. Diese Ideen sind leicht umzusetzen. Und um den Druck am Arbeitsplatz zu vermindern, erzählte Thierry seinen Arbeitskollegen von seinem Wunsch, für die Familie da zu sein. "Sie alle nahmen das sehr gut auf und jetzt fällt es mir leichter, nach Hause zu gehen am Ende eines Arbeitstages". Auch sein Chef hat letztendlich feststellen können, dass sein Mitarbeiter wieder besser aussieht und zufriedener wirkt. (bah)

Trotz reduziertem Pensum eine gute Ärztin sein



Beatrice Lüthi

Beatrice Lüthi Internistin und Infektiologin, Mitglied des Verbandes Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VSAO

Frau Lüthi, wie schwierig ist es als Ärztin eine Teilzeitstelle zu finden?

Grundsätzlich verlangt der Beruf als Ärztin oder Arzt an Spitälern lange Arbeitszeiten, Nachdienste oder Arbeit auf Abruf. Teilzeitstellen sind rar und bieten nicht die gleichen Karrieremöglichkeiten. Leichter kann es im ambulanten Bereich sein, in einer Praxis zum Beispiel.

Was hat Sie bewogen, ein Coaching der Fachstelle UND zu nutzen?

Als ich realisierte, dass es schwierig ist, in meiner Situation als werdende Mutter einen geeigneten Job zu finden, stiess ich bei meiner Recherche auf der Website meines Berufsverbandes auf dieses Angebot.

Was hat Ihnen das Coaching gebracht?

In erster Linie hat es mein Vertrauen gestärkt. Als Schwangere fühlte ich mich nach einiger Zeit gar nichts mehr wert. Die Beraterin der Fachstelle UND sagte mir: "Es gibt immer Chancen und Möglichkeiten, glauben Sie an sich!" Das hat mir gut getan.

Ich lebte und arbeitete vier Jahre in Südafrika als Ärztin; da lernte ich, dass Networking von immenser Wichtigkeit ist. So überlegte ich, welche Kontakte ich aktivieren könnte. Jedes Gespräch brachte etwas Brauchbares.

Die Beraterin half mir, meine Situation realistisch einzuschätzen. Folglich ging ich Schritt für Schritt vor, obwohl ich anfänglich dachte, ich müsste alles aufs Mal machen.

Was müsste sich in Ihrem Beruf als Ärztin ändern?

Die Haltung, wonach diejenigen die besten Ärztinnen oder Ärzte sind, die am längsten arbeiten. Ich kann auch weniger schaffen und trotzdem eine gute Ärztin sein, zum Beispiel weil ich effizient bin. Eine 50-Stunden-Woche ist sehr viel.

Was erwarten Sie von Ihrem Berufsverband?

Der Verband der Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VSAO ist bereits auf gutem Weg. Es braucht aber noch viel mehr: Der Verband müsste auf der obersten Ebene, bei den ChefärztInnen und Spitalverwaltungen für das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie sensibilisieren und lobbyieren.

Denn es ist für Ärztinnen sehr schwierig, Beruf und Familie unter einen Hut zu bringen. Oft hangeln sie sich von einer 50 Prozent-Stelle zu nächsten und haben ein schlechtes Gewissen gegenüber den Kindern.

Was könnte Ihr Verband sonst noch in Angriff nehmen?

Es braucht vorab flexible Arbeitszeitmodelle. Und: Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte arbeiten häufig befristet, das ist ungünstig. Oft können sie nach der Geburt nicht mit einem reduzierten Pensum an die ursprüngliche Stelle zurückkehren. Ganz wichtig ist auch, dass sich werdende Mütter genau über ihre rechtliche Situation informieren, bevor sie zu ihren Vorgesetzten gehen und freudig erzählen, sie seien schwanger. (bah)

Das Angebot «Coaching Mitarbeitende» können Mitarbeitende und Verbandsmitglieder u.a. in folgenden Organisationen nutzen: Stadtverwaltungen Zürich und Winterthur, Kantonale Verwaltung Zürich, SBB, Verband Schweizerischer Assistenz- und Oberärztinnen und -ärzte VSAO

UND in eigener Sache

- > **Mitgliederversammlung Verein UND:** Am 18. März 2014 wurden Stefan Reiss, Geschäftsführer und Christoph Brunner, Musiker, für ihre langjährigen Engagements als UND-Vorstandsmitglieder resp. Co-Präsidenten gewürdigt und verabschiedet.
- > **Wechsel im Team:** Stéphanie Grillet, Politologin, hat die Fachstelle UND im Januar 2014 verlassen. Elodie Baerlocher, Arbeits- und Organisationspsychologin, nahm am 1. April 2014 ihre Arbeit im Mandatsverhältnis auf und wird vorwiegend in der Romandie für die Fachstelle UND tätig sein.

UND noch dies . . .

- > **Ratgeber zum neuen Sorgerecht:** Gemeinsam Eltern bleiben – trotz Trennung oder Scheidung. Dieser aktuelle Ratgeber zum neuen Gesetz ist im März 2014 im hep-Verlag erschienen, Autorin ist die Soziologin Margret Bürgisser. Mehr Infos: www.hep-verlag.ch
- > **Frauen-Plattform:** Women's Business bietet eine neutrale Plattform für Aus- und Weiterbildung sowie Networking. Sämtliche Aktivitäten werden durch Forschung flankiert. Mehr Infos: www.womensbusiness.ch
- > **Diversity-Events:** Veranstaltungen wie die Diversity Werkstatt und der Diversity4Führung Event flankieren das Projekt Diversity Index, das jährlich die Umsetzung des Diversity Managements in Grossorganisationen erhebt. Mehr Infos: www.diversity-index.ch
- > **Business-Kaffee:** Das Projekt der Stiftung Radio X in Basel fördert den Austausch unter verschiedenen AkteurInnen der Wirtschaft und wird vom Eidgenössischen Büro für Gleichstellung unterstützt. Mehr Infos: www.businesskaffee.ch
- > **Prädikat «Familie UND Beruf»:** Am 31. Januar 2014 wurde das ZAG Zentrum für Ausbildung im Gesundheitswesen Kanton Zürich mit dem Prädikat der Fachstelle UND ausgezeichnet. Die Evangelisch-reformierte Kirche des Kantons St. Gallen erhielt nach dem Controlling am 6. März 2014 das Prädikat zum zweiten Mal. Mehr Infos: www.und-online.ch

UND-Agenda

- > **Die Kontaktstelle für Eltern und Kinder 4055 Basel** bietet am 15. Mai 2014 einen Abendworkshop zur Balance von Beruf und Familie für Mütter und Väter an
- > **Die Gesellschaft Schweizer Tierärztinnen und Tierärzte** führt am Jahreskongress vom 16. Mai 2014 eine Plenarveranstaltung «Herausforderung Beruf & Familie» durch
- > **Helsana** bietet am 3. Juni in Zürich einen Halbtagesworkshop für HR-Fachleute und Führungskräfte zum Thema «Berufstätigkeit und Angehörigenpflege – Herausforderung für den Betrieb» an
- > **Die SBB** bieten am 9. September 2014 in Lausanne ein Forum für Väter zur Balance von Familie und Beruf an

Die Fachstelle UND ist zu erreichen:

- > **Via Website** www.und-online.ch
- > **Via E-Mail** info@und-online.ch
- > **Via Telefon** Basel und Nordwestschweiz: Telefon 061 283 09 83
Bern und Westschweiz: Telefon 031 839 23 35
Luzern und Zentralschweiz: Telefon 041 497 00 83
Zürich und Ostschweiz: Telefon 044 462 71 23
- > **Via Briefpost** Fachstelle UND, Postfach 3417, CH-8021 Zürich

UND-aktuell Nr. 1/14 wurde
ermöglicht durch finanzielle
Unterstützung von:

MIGROS

Genossenschaft Migros Zürich
www.migros.ch



www.mcdonalds.ch

Die Mobiliar
Versicherungen & Vorsorge

www.mobiliar.ch

Mehr Infos zu diesen und weiteren
aktuellen Veranstaltungen und
Kursen unter www.und-online.ch

Impressum

UND-aktuell erscheint 2x pro Jahr
Koordination und Redaktion
Elisabeth Häni mit Beiträgen von
Barbara Heuberger (bah), Sandra
Zurbuchen (sz) und Elisabeth Häni (eh)
Gestaltung
Ethel Brüttsch, Luzern
Titel-Foto
Georg Anderhub, Luzern
Druck
Printex AG, Dagmersellen
Auflage
4000 Exemplare
16. Jahrgang, Nummer 1
Datum
April 2014

