

02. März 2016

## RADIOBEITRAG als Text

### **Beruf und Familie erfolgreich vereinbaren**

#### **Anmoderation:**

Zeit ist wertvoll und möglichst viel gemeinsame Zeit mit der Familie zu verbringen, das tut Eltern und Kindern gut. Zeitmangel dagegen ist einer der größten Stressfaktoren in der Familie. Welche Folgen das haben kann und wie sich Beruf und Familie erfolgreich vereinbaren lassen, darüber berichtet Kristin Sporbeck.

Länge: 2.03 Minuten

---

**Text:** Für berufstätige Eltern ist es eine große Herausforderung, genug Zeit für Kinder und Partner zu finden. Daher sind Unternehmen, die die Vereinbarkeit von Beruf und Familie fördern, eine große Hilfe. Was dazu gehört, weiß Patricia Lück, Referentin für betriebliche Gesundheitsförderung im AOK-Bundesverband.

#### **Patricia Lück:**

**Zu familienfreundlichen Unternehmen gehört auf jeden Fall: Flexible Arbeitszeit und ausreichende Handlungsspielräume und flexible Gestaltung von Aufgaben. Dann kann man die Möglichkeit anbieten, von zu Hause zu arbeiten, also den Arbeitsort frei zu wählen. Natürlich gibt es auch Firmen, die Teilzeitmodelle anbieten, das heißt, dass man dann natürlich auch seine Arbeitszeit entsprechend an die Kita-Zeiten zum Beispiel anpassen kann. Oder: Das Unternehmen bietet sogar Unterstützung bei der Kinderbetreuung.**

**Text:** Es gibt auch Qualitätssiegel, die familienfreundliche Unternehmen auszeichnen, über die man sich vorab informieren kann. Von so einem Angebot profitieren aber nicht nur die Beschäftigten: Studien zeigen, dass auch Arbeitgeber einen positiven Nutzen haben, so Lück. Demnach sind Arbeitnehmer eines familienfreundlichen Betriebs seltener krank, motivierter und wechseln seltener den Arbeitgeber.

**Patricia Lück:**

**Was natürlich immer noch hilft, ist ein breites Netzwerk aus Freunden, anderen Familienmitgliedern, – Omas, Opas – aber auch Nachbarn, die einen dabei unterstützen. Und dann sollte man aber auch wissen, dass es nicht auf die Quantität der Zeit ankommt mit Kindern, sondern, dass es eine Qualitätszeit gibt. Das heißt, dass man wirklich die Zeit, die man hat, gemeinsam mit den Kindern nutzt, und etwas schönes macht: Spielen, Lesen, Sport, gemeinsam Essen.**

**Text:** Das A und O ist eine zuverlässige Betreuung für die Kinder, aber nicht nur in Krisenzeiten, sondern auch für die Entlastung im Alltag, denn:

**Patricia Lück:**

**Nicht zu vergessen ist natürlich auch, dass man sich Zeit für sich selbst nimmt, damit man auch selber mal abschalten kann – auch Eltern brauchen Auszeiten. Und dass man neue Energie tanken kann. Das wirkt sich positiv auf alle aus – auf Familie genauso wie auf Beruf.**