

Das Gleichgewicht ist zentral

Lebentwürfe Familie, Beruf und Weiterbildung – geht das alles gleichzeitig? Wer sich sorgfältig darauf vorbereitet, kann den Anforderungen gerecht werden und sich vor Überlastung schützen.

Immer weniger Menschen üben den erlernten Erstberuf bis zur Pensionierung aus. Rasante Entwicklungen in der Erwerbsarbeit, individualisierte Lebentwürfe und die Unbeständigkeit der Lebensformen führen dazu, dass viele Frauen und Männer in verschiedenen Lebensphasen Familien-, Erwerbsarbeit und Aus- oder Weiterbildung unter einen Hut bringen wollen oder müssen.

Zunehmend erleben Männer ihren Beruf nicht mehr als das ausschliesslich sinnstiftende Element in ihrem Leben. Das traditionelle Bild vom Mann als Hauptnährer der Familie ist längst nicht mehr zutreffend, und Väter räumen der Rolle als Erzieher einen höheren Stellenwert ein als noch vor Jahren.

Beruf und Söhne

Seit zwei Jahren ist Nico M.* geschieden und trägt das gemeinsame Sorgerecht für die beiden Buben (7- und 9-jährig) mit seiner Ex-Partnerin. Nachdem er sein Studium abgebrochen hatte, arbeitete er viele Jahre als Sachbearbeiter im Rechnungswesen. Seit die Kinder auf der Welt sind, war er Teilzeit tätig.

Häufig hatte er das Gefühl, dass er sein Potenzial in seinem Beruf nicht ausschöpfen kann.

Er wurde zunehmend unzufrieden und wollte seine berufliche Situation verändern. Gleichzeitig wollte er aber sein Engagement für seine Söhne unbedingt beibehalten. In der Laufbahnberatung bei Frac-VFA wurde diesem Aspekt besonders Rechnung getragen.

Fernstudium

Zuerst war Nico M. eher pessimistisch eingestellt und sah kaum Veränderungsmöglichkeiten. Die Beraterin unterstützte ihn dabei, Lösungen zu finden, die mit seiner Situation vereinbar sind. Dies stärkte sein Selbstvertrauen und ermutigte ihn, seine beruflichen Wunschvorstellungen ernst zu nehmen.

Es zeigte sich bald, dass er sich aufgrund seiner Erfahrungen und Interessen am besten im betriebswirtschaftlichen Bereich weiterbilden sollte. Die Beraterin hat ihn auf die Idee gebracht, Fernstudienmöglichkeiten zu prüfen. Der modulare Aufbau des Bachelor-Studiengangs «Betriebsökonomie» an der Fernfachhochschule mit einem Wechsel von begleitetem Selbststudium und Präsenzunterricht war ideal für seine Situation.

Vorbereitung

Wer gleichzeitig Familien- und Erwerbsarbeit sowie eine Aus-

Frac-VFA

Die Angebote von Frac-VFA richten sich an **Frauen, Männer und Paare**, wenn sie Fragen zum Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf oder zum Wiedereinstieg nach einem familienbedingten Erwerbsunterbruch haben. bt

Info: Murtenstr. 7, 2502 Biel, Tel. 032 325 38 20, info@frac.ch, www.frac.ch (Frauen), www.vfa-bielbiemme.ch (Männer)

oder Weiterbildung unter einen Hut bringen will oder muss, tut gut daran, sich sorgfältig auf diese anspruchsvolle Phase vorzubereiten.

- Vereinbarkeitsfreundliche Aus- und Weiterbildungsangebote recherchieren, nutzen und allenfalls aushandeln (modellf.ch, [fernuni.ch](http://fernfachhochschule.ch), berufsberatung.ch/weiterbildungsangebote).
- Finanzielle Situation überprüfen: Budget/Versicherungen anpassen, rechtzeitige Rückstellungen für Aus-/Weiterbildungszeit machen. Bei Bedarf finanzielle Unterstützung organisieren: Stipendien, Fonds für Aus-/Weiterbildung, Darlehen (edi.admin.ch/esv, erz.be.ch/

ausbildungsbeiträge, stipendien.ch).

- Prioritäten setzen: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig? Worauf kann (vorübergehend) verzichtet werden? Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse und Erholung, für Partnerschaft und Freundeskreis ebenso bewusst planen wie Zeit für Haushalt/Kinder, Erwerbstätigkeit, Lernen sowie «Notfälle».
- Unterstützung des Arbeitgebers nutzen oder beantragen: z.B. Finanzierungsbeteiligung, wenn die Weiterbildung für den aktuellen Job von Nutzen ist, vereinbarkeitsfreundliche Rahmenbedingungen aushandeln, z.B. klar definierte und abgegrenzte Aufgaben, flexible Arbeits(zeit)modelle, Stellvertretungs-, Absenzen- und Ferienregelungen.
- Soziales Netz nutzen: Unterstützungs- und Entlastungsmöglichkeiten durch Familien- und Freundeskreis, Nachbarschaft, familienergänzende Betreuungsangebote klären und auch nutzen.

Umsetzung

Für die Finanzierung des Studiums muss Nico M. seine finanziellen Reserven aufbrauchen. Ein kleines Erbe entspannt seine finanzielle Situation sehr.

An den Präsenzunterrichtstagen, an denen seine Söhne bei ihm sind, springt seine Schwester ein und übernimmt die Betreuung.

Rhythmus anpassen

Nun steht Nico M. bereits im dritten Semester. Er ist immer noch überzeugt, das richtige Bildungsziel und die richtige Ausbildungsform gewählt zu haben. Durch die Prüfungen, welche er nach jedem Ausbildungsmodul ablegen muss, hat er jedoch kaum mehr freie Zeit für sich und seine sportlichen Hobbys. Das führt dazu, dass er sich mehr und mehr erschöpft fühlt. Ab dem nächsten Semester wird er seinen Ausbildungsrhythmus verlangsamen, was im Modell des Fernstudiums möglich ist. Dadurch gewinnt er wertvolle Zeit, um immer wieder seine Batterien aufladen zu können.

Was ihn motiviert durchzuhalten, sind zum einen die neuen beruflichen Perspektiven, die ihm zukünftig offen stehen. Und zum andern ist es der Wille, insbesondere seinen Kindern zu zeigen, dass man auch unter schwierigen Umständen nicht aufgeben soll.

Andrea Frommherz,
Pia Wegmüller

* Name der Redaktion bekannt.