



Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Online lesen

Die Herausforderungen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf beschäftigen viele (werdende) Eltern. Was sind relevante Punkte für die persönliche Laufbahnentwicklung? Auf was ist bei der Vorsorge zu achten? Welche Betreuungsmodelle gibt es und welche rechtlichen Fragen stellen sich? Dieses Infoblatt fasst wichtige Punkte zusammen und enthält weiterführende Adressen.

Erwerbstätigkeit, Laufbahnentwicklung und Wiedereinstieg

Folgende Überlegungen können dabei helfen, nach dem Mutterschaftsurlaub oder der Elternzeit den Wiedereinstieg oder Einstieg in die Erwerbsarbeit zu finden oder die berufliche Neuorientierung zu vereinfachen:

- Besprechen und verhandeln Sie Wiedereinstiegsmöglichkeiten mit dem bisherigen Arbeitgeber.
- Bringen Sie Ideen für den Wiedereinstieg beim bisherigen oder neuen Arbeitgeber ein.
- Halten Sie Ihr Bewerbungsdossier aktuell und ergänzen Sie es zum Beispiel mit Kompetenzen, die sie sich in der Elternzeit angeeignet haben.
- Pflegen Sie Ihr privates und geschäftliches Netzwerk auch während des Mutterschaftsurlaubs oder der Elternzeit.
- Legen Sie ein Profil auf Social-Media-Plattformen wie zum Beispiel LinkedIn an und pflegen Sie es aktiv.
- Setzen Sie sich mit den eigenen Fähigkeiten und Stärken auseinander. Nehmen Sie an Schulungen, Workshops oder Online-Kursen zur Steigerung der eigenen Wettbewerbsfähigkeit auf dem Arbeitsmarkt teil.
- Nehmen Sie die Beratung von Fachstellen in Anspruch.
- Informieren Sie sich über Mentoring-Programme für den Wiedereinstieg.

Beratung und Informationen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Laufbahnberatung: Berufsinformationszentrum (biz)	zh.ch/biz → Laufbahnberatung
Informationen zum Berufsabschluss für Erwachsene: Berufsinformationszentrum (biz)	zh.ch/biz → Laufbahnberatung → Bildungsabschluss nachholen
Informationen zur Organisation von Schwangerschaft sowie Elternschaft am Arbeitsplatz	mamagenda.ch
Beratung zum Thema Vereinbarkeit für Unternehmen und Privatpersonen	fachstelle-und.ch vaeternetzwerk.ch
Familienfreundlichkeit des Arbeitgebers mit einem Fragebogen überprüfen: Pro Familia	profamilia.ch → Familien → Vereinbarkeit von Beruf und Familie
Unterstützung bei beruflicher Weiterentwicklung für Alleinerziehende: Schweizerischer Verband alleinerziehender Mütter und Väter (SVAMV)	svamv.ch
Lohnrechner: Schweizer Gewerkschaftsbund (SGB)	lohnrechner.ch

Kinderbetreuung

Um Beruf und Familie vereinbaren zu können, ist häufig eine externe Kinderbetreuung notwendig. Es gibt im Kanton Zürich verschiedene Möglichkeiten, ein Kind tage- oder stundenweise betreuen zu lassen:

Beratung und Betreuung finden

Beratung bei allen Fragen rund um Kind, Familienalltag, Betreuung und Erziehung: Kinder- und Jugendhilfezentren (kjz)	zh.ch/kjz
Informationen zu Freizeitangeboten und Kinderbetreuung in 9 Sprachen	zh.ch/familienangebote-de
Eine Kindertagesstätte (Kita) finden	quali-kita.ch kibesuisse.ch
Tageseltern/-mütter finden. Einige Wohngemeinden haben eigene Übersichten.	gfz-zh.ch kibesuisse.ch
Stündliche Betreuung oder Babysitter finden	babysitting24.ch care4kids.ch
Betreuung im Notfall	srk-zuerich.ch → Für Sie da → Notsituationen → Damit Ihre Kinder im Notfall betreut sind

- Bereiten Sie Übergänge gut vor, um Stress zu vermeiden. Planen Sie zum Beispiel genügend Zeit für die Abgabe des Kindes in die Kindertagesstätte (Kita) ein.
- Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist nicht immer einfach. Sprechen Sie sich mit der/dem Partner/in und Ihrem privaten Netzwerk ab und nehmen Sie sich Zeit für Ihre eigene Erholung, auch wenn der Alltag hektisch ist.

Lücken in der Altersvorsorge vermeiden

Das Schweizer Vorsorgesystem besteht aus drei Säulen, die gemeinsam sicherstellen sollen, dass Menschen im Alter finanziell abgesichert sind:

- 1. Säule (staatliche Vorsorge): Alters- und Hinterlassenenversicherung (AHV)
- 2. Säule (berufliche Vorsorge): Pensionskasse
- 3. Säule (private Vorsorge): freiwillige Ersparnisse aus der gebundenen Vorsorge (Säule 3a) und der freien Vorsorge (Säule 3b)

Mit der Einzahlung in alle drei Säulen soll im Rentenalter ein existenzsicherndes Einkommen gewährleistet werden. Grundsätzlich sind alle Personen über die 1. Säule versichert. Die Altersrente aus der 1. Säule ist jedoch sehr tief. Ergänzt wird dieser Betrag mit Auszahlungen aus der 2. und 3. Säule. Mit Teilzeitarbeit kann es aber schwierig sein, genügend Geld in alle drei Säulen einzuzahlen. Aufgrund der Eintrittsschwelle für die Pensionskasse und dem Koordinationsabzug ist der Lohn von Teilzeitarbeitenden häufig nur zu einem geringen Anteil oder überhaupt nicht in der Pensionskasse versichert. Wenn Sie zum Beispiel aufgrund von Care-Arbeit und Teilzeitarbeit Lücken in der Altersvorsorge haben, wirken sich diese negativ auf Ihre Rente aus. Generell ist die hauptverdienende Person in einer Partnerschaft gut abgesichert. Es ist wichtig, dass sie sich absprechen und vorsorgen, dass der andere Elternteil auch abgesichert ist. Informieren Sie sich frühzeitig. Es gibt einige Massnahmen, mit denen Sie Lücken in Ihrer Altersvorsorge vermeiden können. Diese unterscheiden sich je nach Ihrer persönlichen Situation. Lassen Sie sich hierzu beraten – zum Beispiel bei Ihrer Pensionskasse oder einer AHV-Stelle.

Informationen zur Altersvorsorge

Allgemeine Informationen zur beruflichen Vorsorge	bsv.admin.ch → Sozialversicherungen → Berufliche Vorsorge und 3. Säule
Bei Fragen zur Altersvorsorge: SVA Zürich (Kantonale Ausgleichskasse)	svazurich.ch → Ihr Anliegen → Privatpersonen
Bei Fragen zu Ihrer Pensionskasse: Wenden Sie sich an Ihre Pensionskasse oder die Stiftung Auffangeinrichtung BVG.	Stiftung Auffangeinrichtung BVG: aeis.ch
Kostenlose Auskunftstermine zu Fragen über Pensionskasse und Vorsorge: Verein BVG-Auskünfte	bvgauskuenfte.ch
Teilzeitrechner «Cash or Crash» zur Berechnung von finanziellen Konsequenzen von Lebensentscheidungen (z. B. Pensumsreduktion, Kinder)	cashorcrash.ch
Blog-Beiträge zum Thema Vorsorge auf der Ellexx-Finanzplattform für Frauen	ellexx.com → Magazin → Vorsorge

Rechtliche Aspekte

Rund um die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gibt es viele rechtliche Grundlagen. Die folgende Aufzählung ist nicht abschliessend:

Kündigungsschutz: Nach Ablauf der Probezeit darf ein Arbeitsverhältnis während der Schwangerschaft und in den 16 Wochen nach der Geburt nicht gekündigt werden (Art. 336c Abs. 1 Bst. c OR).

Verhinderung an der Arbeitsleistung infolge Schwangerschaft: Wie bei Krankheit oder Unfall muss der Arbeitgeber einer schwangeren Arbeitnehmerin den Lohn für eine beschränkte Dauer weiterbezahlen, wenn sie wegen ihrer Schwangerschaft ihrer Arbeit nicht nachkommen kann (Art. 324a Abs. 1 bis 3 OR).

Beschwerliche oder gefährliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft: In der Verordnung vom 20. März 2001 über gefährliche und beschwerliche Arbeiten bei Schwangerschaft und Mutterschaft (Mutterschutzverordnung) ist festgehalten, welche Tätigkeiten von schwangeren Frauen und stillenden Müttern nur bedingt oder gar nicht ausgeübt werden dürfen. Zum Beispiel gilt das regelmässige Heben von Lasten von mehr als 5 Kilogramm für Schwangere als gefährlich oder beschwerlich. Diese Tätigkeit darf nur unter bestimmten Voraussetzungen ausgeübt werden. Ab dem siebten Schwangerschaftsmonat dürfen Schwangere solche Lasten gar nicht mehr bewegen (Art. 7 Mutterschutzverordnung; Art. 35 Bundesgesetz vom 13. März 1964 über die Arbeit in Industrie, Gewerbe und Handel [Arbeitsgesetz, ArG] in Verbindung mit Art. 62 Verordnung 1 vom 10. Mai 2000 zum Arbeitsgesetz [ArGV 1]).

Stillzeit: Zum Stillen oder Abpumpen von Muttermilch bekommen stillende Mütter Zeit. Im ersten Lebensjahr des Kindes werden für das Stillen oder Abpumpen, je nach täglicher Arbeitszeit, 30 bis 90 Minuten als bezahlte Arbeitszeit angerechnet (Art. 35a Abs. 2 ArG in Verbindung mit Art. 60 Abs. 2 ArGV 1).

Mutterschaftsurlaub: Erwerbstätige Mütter haben Anspruch auf einen mindestens 14-wöchigen Mutterschaftsurlaub (Art. 329f Abs. 1 OR). Während dieser Zeit erhalten sie eine Mutterschaftsentschädigung (Art. 16b ff. Bundesgesetz vom 25. September 1952 über den Erwerbsersatz [Erwerbsersatzgesetz, EOG]).

Mutterschaftsurlaub bei Spitalaufenthalt des Neugeborenen: Erwerbstätige Mütter, deren Kinder direkt nach der Geburt mehr als zwei Wochen im Spital bleiben müssen, haben Anspruch auf bis zu acht zusätzliche Wochen Mutterschaftsurlaub und -entschädigung (Art. 329f Abs. 2 OR, Art. 16c Abs. 3 EOG).

Urlaub des anderen Elternteils: Der erwerbstätige Vater des Kindes bzw. die erwerbstätige Ehefrau der Mutter hat innerhalb von sechs Monaten ab Geburt eines Kindes Anspruch auf zwei Wochen bezahlten Urlaub (Art. 329g OR, Art. 16i ff. EOG).

Krankheit oder Unfall des Kindes: Bei Krankheit oder Unfall eines Kindes stehen Eltern pro Ereignis bis zu drei Tage bezahlter Urlaub für die Betreuung zu. Der Arbeitgeber kann ein ärztliches Zeugnis des Kindes verlangen (Art. 329h OR, Art. 36 Abs. 3 ArG). Der Urlaub von bis zu drei Tagen steht beiden Elternteilen zu, kann also auf sechs Tage kumuliert werden. Für die Betreuung eines schwer beeinträchtigten Kindes sieht das Gesetz einen bezahlten Urlaub von bis zu 14 Wochen vor (Art. 329i OR, Art. 16n ff. EOG).

Mutterschutz und Elternrechte

FAQ Mutterschutz (häufig gestellte Fragen): Staatssekretariat für Wirtschaft	seco.admin.ch → Arbeit → Arbeitsbedingungen → FAQ Mutterschutz
Informationen und Beratungen im Rahmen des Gleichstellungsgesetzes	zh.ch → Direktion der Justiz und des Innern → Fachstelle Gleichstellung
Gesetzliche Regelung während der Schwangerschaft und dem Mutterschaftsurlaub: Pro Juventute	projuventute.ch → Da für Familien → Familie und Gesellschaft → Recht und Politik
Informationen zur Organisation von Schwangerschaft und Berufsleben und Ihren Rechten als Eltern	mamagenda.ch
kjz-Ratgeber zum Thema Stillen und Arbeiten	fuerslebengut.ch/stillen-und-arbeiten

Beratung

Die biz im Kanton Zürich bieten Unterstützung in der Laufbahnplanung. Jede Beratung beginnt mit einem persönlichen Erstgespräch, an dem Ihre Gesamtsituation erhoben wird. Neben Beratungen zu allgemeinen Themen wie Weiterbildungen, berufliche Ziele oder Bewerbungsscoaching stehen auch spezialisierte Beratungen zur Verfügung. Mehr Informationen erhalten Sie unter: zh.ch/biz → [Laufbahnberatung](#)



 **Diese Übersicht dient ausschliesslich der Information und stellt keine Empfehlung dar. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit oder Qualitätssicherung. Für verlinkte Inhalte wird jede Haftung ausgeschlossen.**