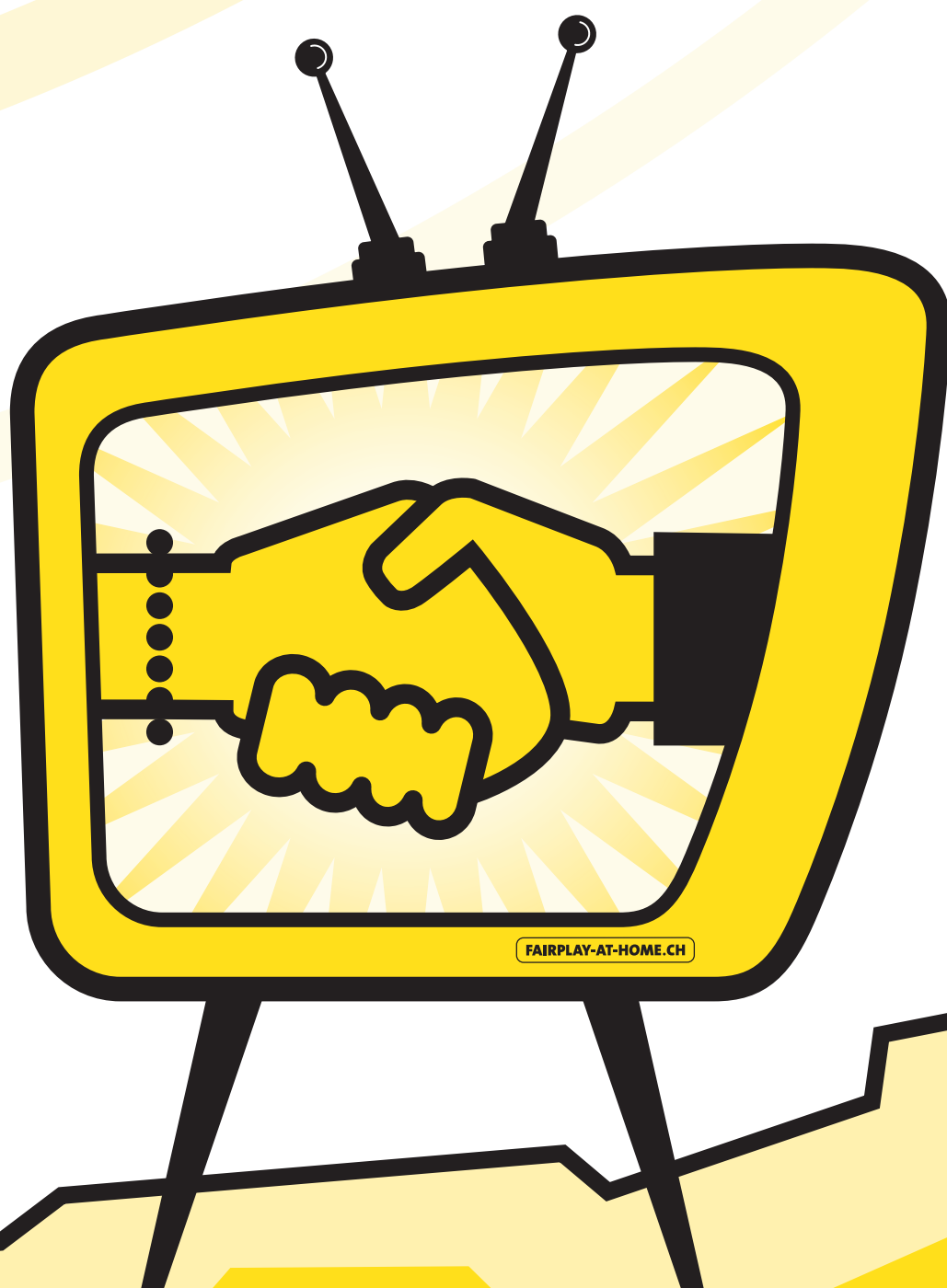


**FAIRPLAY-AT-HOME.CH**

EIN ANSTOSS



**IMPRESSUM:Y**

**Y**

**Herausgeberin/Projektleitung: Y**

Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann;  
Elisabeth Ryter, Marianne Geisser, Verena Laedrach-Feller

**Konzept/Gestaltung/Text: Y**

Contexta AG, Bern

**Druck:Y**

Merkur Druck AG, Langenthal

**Vertrieb:**

BBL/EDMZ-Vertrieb, 3003 Bern,  
Bestell-Nr. 301.962.d

Bern, Januar 2002

01.02 25'000 30308111



# FAIRPLAY-AT-HOME

## Eine Broschüre für junge Väter und Mütter. Y Und für jene, die es werden wollen. Y Y

Sie hegen Kinderwünsche oder haben sie sich bereits erfüllt. Mit all den Vater- und Mutterfreuden, die ein Kind mitbringt, verlangt es Ihnen aber auch einiges ab. Es will nicht nur gehezt und unterhalten, sondern ebenso gefüttert, gewickelt und ins Bett gebracht werden. Oder es wünscht, Sie auch mal für eine ganze Nacht in Anspruch zu nehmen. Zusätzlich zum normalen Arbeitstag und Haushalt kommt also einiges auf Sie zu.



Die Statistik besagt, dass in der Schweiz rund zwei Drittel der unbezahlten Arbeit (v. a. Haus- und Familienarbeit) von Frauen erledigt werden. Die gleichen Erhebungen zeigen auch, dass der Mann sich gerade in der Zeit nach der Geburt zu Hause etwas rar macht und so der Löwenanteil der anfallenden Arbeit an der Frau hängen bleibt. Leider gewöhnt man sich recht schnell an diese Verhältnisse, und wenn der Mutterschaftsurlaub vorüber ist, steht der Frau bei einer Rückkehr ins Berufsleben ein ganzer Stapel Hausarbeit im Wege.

Hier möchte FAIRPLAY-AT-HOME ansetzen und Ihnen aufzeigen, dass man die bezahlte und die unbezahlte Arbeit auch fairer aufteilen kann, dass Frauen nach der Geburt wieder in ihrem Beruf arbeiten können und im Gegenzug die Männer mehr Zeit mit ihrem Nachwuchs verbringen dürfen. Wir wollen Ihnen dabei aber keine Patentrezepte vorsezen (die gibts nämlich nicht), sondern Sie dazu anregen, die Aufgabenverteilung zu Hause gemeinsam zu diskutieren, sie zu optimieren und diese Vorsätze dann auch in die Tat umzusetzen.

Der erste Schritt dazu ist noch ganz einfach:  
Bitte umblättern!



# JETZT SIND SIE AN DER REIHE

# FRAGEN AN DEN MANN

# ÜBERTRAG

Auf den folgenden Seiten finden Sie zwei Fragebögen. Nehmen Sie diese heraus und füllen Sie sie getrennt voneinander aus. Lassen Sie sich Zeit und versuchen Sie, möglichst wahrheitsgetreu zu antworten. Wenn Sie irgendwo flunkern, lassen Sie sich dabei nicht erwischen.

Die Fragebögen finden Sie übrigens auch online unter: [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)

5

Dann wollen wir uns mal im Detail ansehen, wie weit Sie mit Ihrer Schätzung danebenliegen. Wie viele Stunden haben Sie vergangene Woche verbracht:

5

**1 mit Erwerbsarbeit** (inkl. Arbeitsweg)

**2 mit beruflicher Weiterbildung**

**3 mit der Essenszubereitung**

Frühstück	Std.: ____	Mittagessen	Std.: ____
Abendessen	Std.: ____	Zwischenmahlzeiten	Std.: ____
Für Gäste	Std.: ____		

**4 im Haushalt**

Putzen, aufräumen, Staub saugen	Std.: ____	Abwaschen, einräumen, Tisch decken	Std.: ____
Wäsche machen, bügeln	Std.: ____	Müll raustragen, Glas/Metall entsorgen	Std.: ____
Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten	Std.: ____	Haustiere, Pflanzen, Garten	Std.: ____

**5 mit Erledigungen**

Einkaufen für den täglichen Bedarf	Std.: ____	Besondere Besorgungen	Std.: ____
Ämter, Behörden	Std.: ____		

**6 mit administrativen Arbeiten**

Einzahlungen	Std.: ____	Versicherungen	Std.: ____
Krankenkasse	Std.: ____	Haushaltsbudgets	Std.: ____

**7 mit den Kindern**

Falls es für Sie noch nicht so weit ist, nehmen Sie die Richtwerte in Klammern als Anhaltspunkt und buchen Sie für sich einen Teil davon ab. Die Schätzungen beziehen sich auf Kinder im Säuglingsalter und gelten für eine Woche.

Wecken und anziehen (3 Std.)	Std.: ____	Waschen (3 Std.)	Std.: ____
Wickeln (7 Std.)	Std.: ____	Stillen (10 Std.)	Std.: ____
Mahlzeiten zubereiten (5 Std.)	Std.: ____	Füttern (5 Std.)	Std.: ____
Spielen (4 Std.)	Std.: ____	Ins Bett bringen (7 Std.)	Std.: ____
Spazieren gehen (7 Std.)	Std.: ____	Begleitung (bspw. zum Kinderarzt, 1 Std.)	Std.: ____

**8 Individuelle Freizeit** (Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können)

Tragen Sie hier die Zwischenergebnisse aus dem linken Teil ein.

**1FErwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)Y**

**2FBerufliche WeiterbildungY**

**TOTAL BEZAHLTE ARBEITY**

**3FEssenszubereitungY**

**4FHaushaltY**

**5FEledigungen Y**

**6FAadministrativesY**

**7FKinder5**

**TOTAL UNBEZAHLTE ARBEITY**

**STUNDENTOTAL PRO WOCHEY**

**Y**

**Individuelle Freizeit5**

5

Nun haben Sie sich einmal vor Augen geführt, was es in Ihrem Haushalt alles zu tun gibt und wie viel Sie selbst davon übernehmen. Und wie das im Verhältnis zu Ihrer bezahlten Arbeitsleistung steht. Wofür würden Sie gern mehr, wofür lieber weniger Zeit aufwenden? Legen Sie im Bogen auf der Rückseite Ihre Wunschaufteilung fest.

# EINE KLEINE SELBSTEINSCHÄTZUNG

Y

Bevor Sie loslegen, schätzen Sie einfach mal aus dem Bauch heraus, wie viele Stunden Sie pro Woche mit notwendigen und nützlichen Tätigkeiten im Haushalt oder mit Ihren Kindern verbringen.

5  
5  
5  
5  
Y

  **Stunden**

**Kleiner Tipp: Y**  
Tiefstapeln kann Ihnen hier gehörig Sympathien verschaffen.

  **Stunden**

**Kleiner Tipp: Y**  
Nicht beim Partner abschreiben.

# IHR WUNSCH AN DIE ZUKUNFT

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Wunschvorstellungen in Stunden zu fassen, nehmen Sie den Übertrag auf der vorigen Seite als Anhaltspunkt.

5  
5

1FE#erbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)Y

2FB#erufliche WeiterbildungY

TOTAL BEZAHLTE ARBEITY

3FE#enszubereitungY

4FH#ushaltY

5FE#edigungen Y

6FA#ministrativesY

7FK#inder#

TOTAL UNBEZAHLTE ARBEITY

STUDENTOTAL PRO WOCHEY

Y

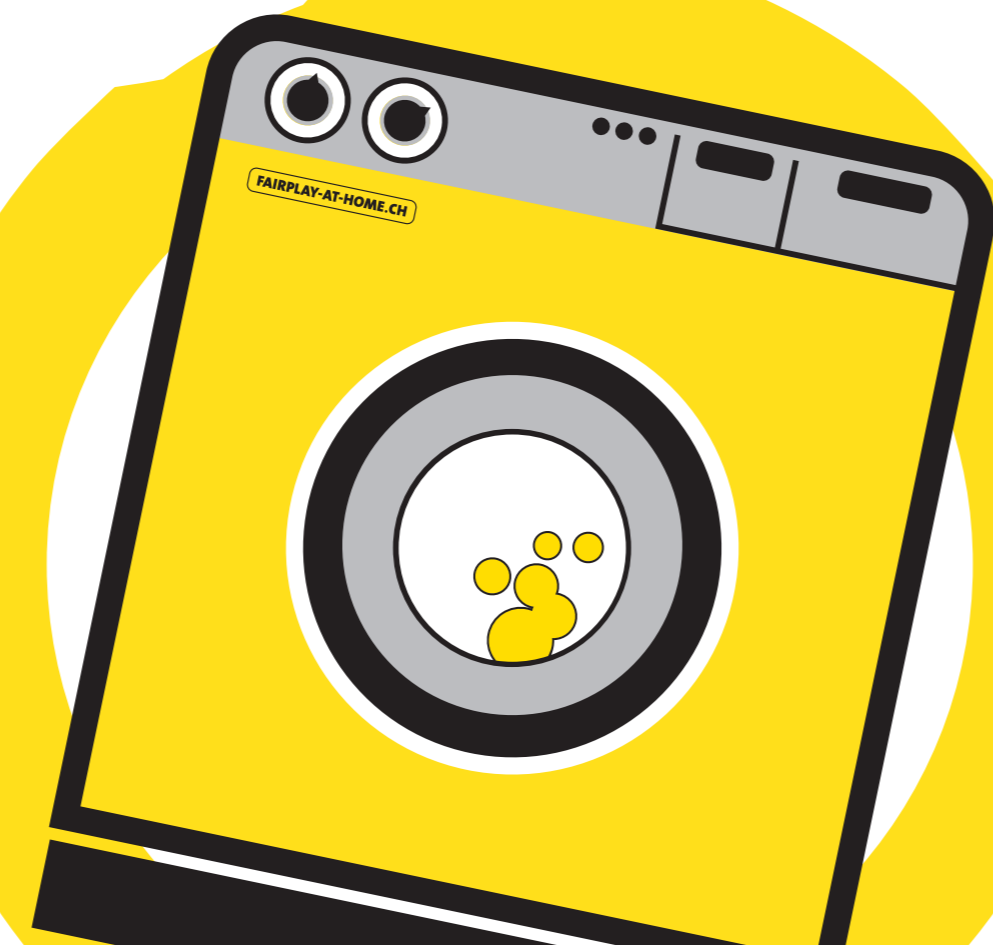
Individuelle Freizeity

5

Vergleichen Sie Ihre Wunschaufteilung nun mit der Ihrer Partnerin und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen aus.

Da war jemand schneller als Sie. Hier sollten Sie eigentlich eine Karte mit FAIRPLAY-AT-HOME-Aufklebern antreffen, die Ihnen als kleine Gedächtnisstützen dienen.

Bestellen Sie Nachschub unter:  
[www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch) oder [info@fairplay-at-home.ch](mailto:info@fairplay-at-home.ch)



# FRAGEN AN DIE FRAU

Dann wollen wir uns mal im Detail ansehen, inwieweit Ihre SchätzungY stimmt. Wie viele Stunden haben Sie vergangene Woche verbracht:

5

1 mit Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)

2 mit beruflicher Weiterbildung

3 mit der Essenszubereitung

Frühstück	Std.: ___	Mittagessen	Std.: ___
Abendessen	Std.: ___	Zwischenmahlzeiten	Std.: ___
Für Gäste	Std.: ___		<input type="text" value="Anz. Std.:"/>

4 im Haushalt

Putzen, aufräumen, Staub saugen	Std.: ___	Abwaschen, einräumen, Tisch decken	Std.: ___
Wäsche machen, bügeln	Std.: ___	Müll rastragen, Glas/Metall entsorgen	Std.: ___
Handw. Tätigkeiten, Handarbeiten	Std.: ___	Haustiere, Pflanzen, Garten	<input type="text" value="Anz. Std.:"/>

5 mit Erledigungen

Einkaufen für den täglichen Bedarf	Std.: ___	Besondere Besorgungen	Std.: ___
Ämter, Behörden	Std.: ___		<input type="text" value="Anz. Std.:"/>

6 mit administrativen Arbeiten

Einzahlungen	Std.: ___	Versicherungen	Std.: ___
Krankenkasse	Std.: ___	Haushaltsbudgets	<input type="text" value="Anz. Std.:"/>

7 mit den Kindern

Falls es für Sie noch nicht so weit ist, nehmen Sie die Richtwerte in Klammern als Anhaltspunkt und buchen Sie für sich einen Teil davon ab. Die Schätzungen beziehen sich auf Kinder im Säuglingsalter und gelten für eine Woche.

Wecken und anziehen (3 Std.)	Std.: ___	Waschen (3 Std.)	Std.: ___
Wickeln (7 Std.)	Std.: ___	Stillen (10 Std.)	Std.: ___
Mahlzeiten zubereiten (5 Std.)	Std.: ___	Füttern (5 Std.)	Std.: ___
Spielen (4 Std.)	Std.: ___	Ins Bett bringen (7 Std.)	Std.: ___
Spazieren gehen (7 Std.)	Std.: ___	Begleitung (bspw. zum Kinderarzt, 1 Std.)	<input type="text" value="Anz. Std.: (52)"/>

8 Individuelle Freizeit (Regelmässige Aktivitäten, auf die Sie nicht verzichten können)

Std.: \_\_\_

# ÜBERTRAG

Tragen Sie hier die Zwischenergebnisse Y aus dem linken Teil ein.

1FE#erbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)Y

2FB#erufliche WeiterbildungY

TOTAL BEZAHLTE ARBEITY

3FE#enszubereitungY

4FH#ushaltY

5FE#edigungen Y

6FA#ministrativesY

7FK#inder#

TOTAL UNBEZAHLTE ARBEITY

STUDENTOTAL PRO WOCHEY

Y

Individuelle Freizeity

5

Nun haben Sie sich einmal vor Augen geführt, was es in Ihrem Haushalt alles zu tun gibt und wie viel Sie selbst davon übernehmen. Und wie das im Verhältnis zu Ihrer bezahlten Arbeitsleistung steht. Wofür würden Sie gern mehr, wofür lieber weniger Zeit aufwenden? Legen Sie im Bogen auf der Rückseite Ihre Wunschaufteilung fest.

# IHR WUNSCH AN DIE ZUKUNFT

Sollten Sie Schwierigkeiten haben, Ihre Wunschvorstellungen in Stunden zu fassen, nehmen Sie den Übertrag auf der vorigen Seite als Anhaltspunkt.

1 **Erwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)**

2 **Berufliche Weiterbildung**

**TOTAL BEZAHLTE ARBEIT**

3 **Essenszubereitung**

4 **Haushalt**

5 **Bedingungen**

6 **Administratives**

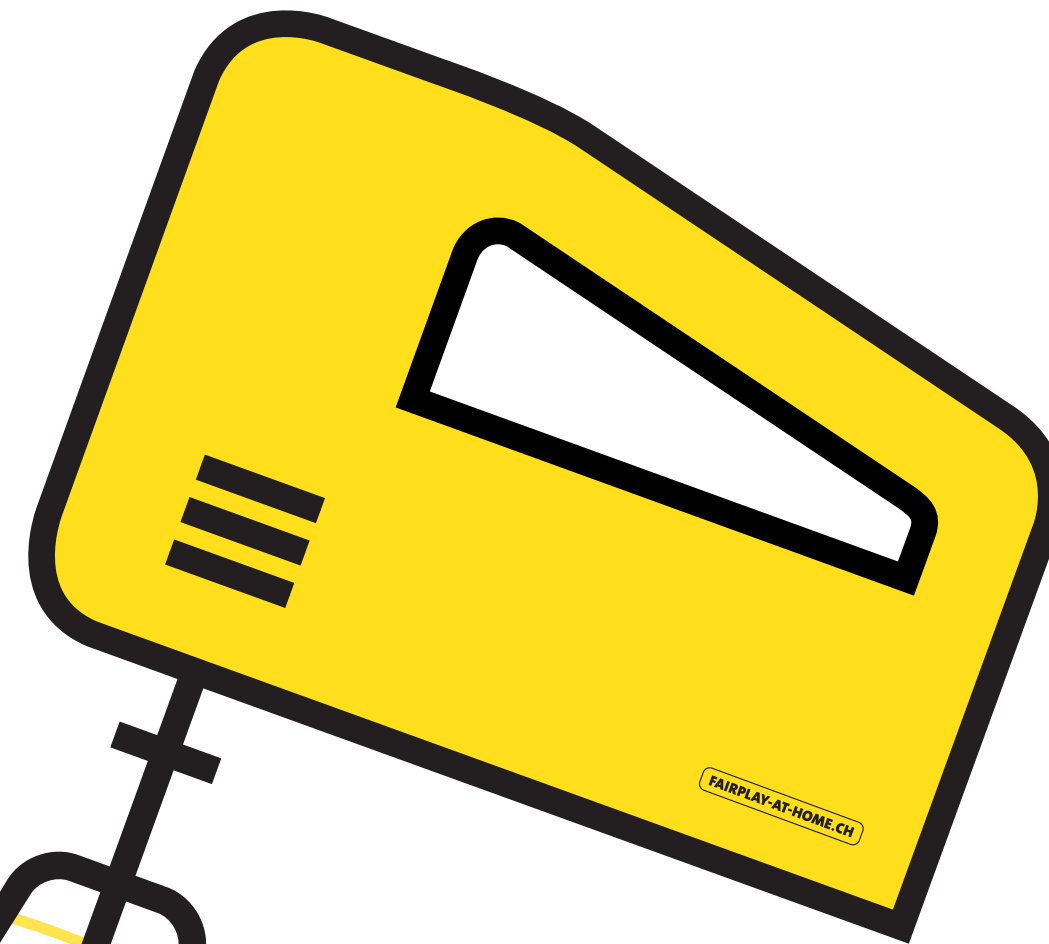
7 **Kinders**

**TOTAL UNBEZAHLTE ARBEIT**

**STUNDENTOTAL PRO WOCHE**

**Individuelle Freizeits**   
5

Vergleichen Sie Ihre Wunschaufteilung nun mit der Ihres Partners und füllen Sie dann gemeinsam den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen aus.



Da war jemand schneller als Sie. Hier sollten Sie eigentlich eine Karte mit FAIRPLAY-AT-HOME-Aufklebern antreffen, die Sie überall anwenden können, wo Not am Mann ist (Waschmaschine, Wickeltisch, Staubsauger, Geschirrspüler etc.).

Bestellen Sie Nachschub unter:  
[www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch) oder [info@fairplay-at-home.ch](mailto:info@fairplay-at-home.ch)

# VOM WUNSCHKONZERTY ZUR REALITÄT

Dies ist vielleicht das schwierigste Teilstück auf dem Weg zu FAIRPLAY-AT-HOME. Mit Ihren Wunschbögen haben Sie eine Verhandlungsbasis geschaffen. Sie wissen nun, wie sich Ihre Partnerin/Ihr Partner Ihr Zusammenleben vorstellt und welche Veränderungen er/sie herbeiwünscht.

Weil sich diese Wunschvorstellungen im Normalfall überschneiden, sollten Sie nun anhand des FAIRPLAY-AT-HOME-Bogens auf der Rückseite eine faire Arbeitsaufteilung festlegen. Es gibt nur ein Mittel, dahin zu gelangen: Reden Sie miteinander.

Diskutieren Sie nicht nur die einzelnen Punkte, sondern auch Ihre Ansichten zur gemeinsamen Zukunft. Versuchen Sie die Wünsche Ihres Gegenübers in gleichem Masse zu respektieren wie die Ihren. Lassen Sie sich Zeit und seien Sie ehrlich miteinander.

WENNS MAL NICHT KLAPPT:

**FAIRPLAY-AT-HOME.CH**

# FAIRPLAY-AT-HOME

Einigen Sie sich auf eine nicht allzu lange Laufzeit dieses Plans, um ihn danach neu zu diskutieren, Ihre Erfahrungen auszutauschen und ihn zu ändern. Planen Sie grosszügig, damit Sie auch Unvorhersehbares noch unterbringen können. Sollten Sie irgendwo nicht mehr weiterkommen, finden Sie auf den folgenden Seiten einige Tipps.

**WIE VIELE STUNDEN PRO WOCHE MÖCHTEN SIE Y  
IN ZUKUNFT EINSETZEN FÜR:Y**  
Y



**1FEhwerbsarbeit (inkl. Arbeitsweg)Y**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

**2FBerufliche WeiterbildungY**

Anz. Std.: Y

Anz. Std.: Y

**TOTAL BEZAHLTE ARBEITY**

Anz. Std.: Y

Anz. Std.: Y

Y

**3FEhenszubereitungY**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

**4FHaushaltY**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

**5FEhädigungen Y**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

**6FAministrativesY**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

**7FKinderY**

Anz. Std.: 5

Anz. Std.: 5

**TOTAL UNBEZAHLTE ARBEITY**

Anz. Std.: Y

Anz. Std.: Y

**STUDENTOTALY**

Anz. Std.: Y

Anz. Std.: Y

Y

**Individuelle Freizeity**

Anz. Std.:

Anz. Std.:

5

5

# WIE WEITER?

**Nun haben Sie entweder eine Aufteilung gefunden, mit der beide Y zufrieden sind, oder Sie sind sich nicht einig geworden.**

## **SIE HABEN GEMEINSAM EINE AUFTEILUNG GEFUNDEN.Y**

Gratulation. Hängen Sie den FAIRPLAY-AT-HOME-Fragebogen an den Kühlschrank und versuchen Sie sich daran zu halten. Falls es mit der Umsetzung des Plans nicht so recht klappt, reden Sie miteinander oder nehmen Sie diese Broschüre wieder zur Hand. Vielleicht finden Sie auf den folgenden Seiten den einen oder anderen hilfreichen Tipp.

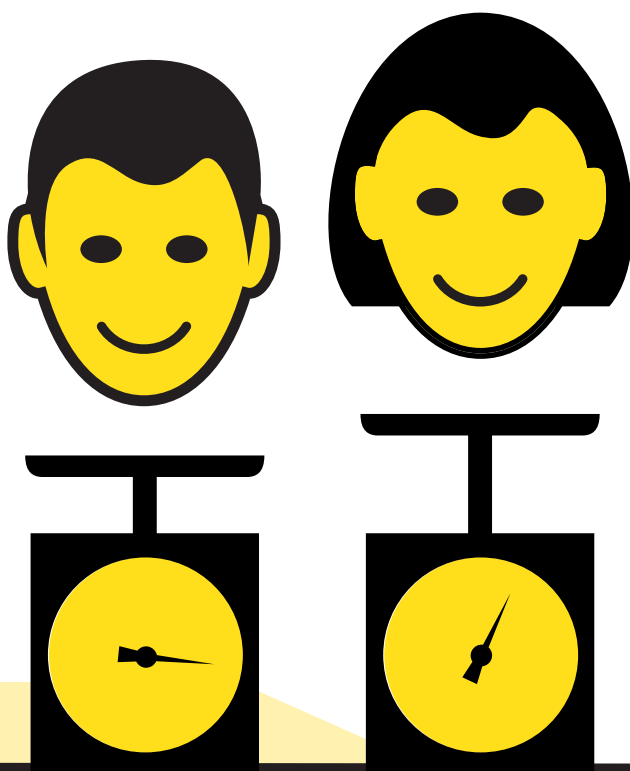
## **SIE KONNTEN SICH NICHT EINIGEN.Y**

Es ist alles andere als einfach, Erwerbsarbeit, Haushalt und Kinder unter einen oder eben zwei Hüte zu bringen. Bloss nicht den Mut verlieren! Einen grossen Schritt haben Sie bereits gemacht und über das leidige Thema der Arbeitsaufteilung zu Hause gesprochen, einander Ihre Wünsche kundgetan und – wohl am wichtigsten – die Probleme erkannt, die sich für Sie beide stellen. Auf der nächsten Seite finden Sie einige Tipps zu möglichen Lösungswegen.

Manche Probleme lassen sich aber auch mit grösstem Einsatz nicht zu zweit lösen. Deshalb bieten wir Ihnen auf den folgenden Seiten auch einige Angaben zu weiterführender Literatur und die Adressen verschiedener Beratungsstellen.

5

5





# TIPPS

**|Ziehen Sie sich zurück.** Diskutieren Sie an einem Ort, an dem Sie nicht gestört werden und auch mal etwas lauter reden dürfen.

**| Formulieren Sie Ihre Anliegen klar und deutlich.** Ihr Gegenüber kann nur auf Ihre Wünsche eingehen, wenn Sie sie eindeutig zur Sprache bringen.

**|FPlanen Sie grosszügig.** Kinder können Ihre Planung ganz schön durcheinander bringen. Lassen Sie also genügend Spielraum für Unvorhergesehenes.

**|FBeginnen Sie mit dem Einfachen.** Tragen Sie erst die Dinge zusammen, die schon gut klappen oder deren Lösung einfach ist. Wenden Sie sich danach den komplexeren Problemen zu.

**|FGehen Sie nach Ihren Vorlieben.** Ordnen Sie beide für sich die offenen Aufgaben auf einer Beliebtheitsskala und verteilen Sie sie danach.

**|FSetzen Sie Prioritäten.** Um zusätzliche Kapazitäten zu schaffen, müssen Sie vielleicht einige Freizeitbeschäftigungen opfern. Ordnen Sie diese nach Beliebtheit und Notwendigkeit. Was können Sie problemlos aufgeben, was auf eine bestimmte Zeit hin, was unter keinen Umständen?

**|FPlanen Sie nicht für die Ewigkeit.** Kinder wachsen schnell und ändern Ihre Situation immer wieder. Sie legen sich also mit Ihren aktuellen beruflichen und privaten Entscheiden nicht auf ewig fest.

**|FRegeln Sie die Verantwortung.** Wer einen Bereich übernimmt, trägt dafür die volle Verantwortung. Im Gegenzug verzichtet Ihre Partnerin/Ihr Partner auf gut gemeinte Ratschläge, wie Sie die Arbeit noch einfacher, besser und schneller erledigen könnten.

**|Flegen Sie Standards fest.** Sie können viel Zeit sparen, indem Sie unnötige Dinge weglassen. Man kann auch mit ungebügelten Küchentüchern prima abtrocknen, und von Zeit zu Zeit darf auch ein Fertiggericht auf dem Menüplan stehen.

**| Lassen Sie sich nicht entmutigen.** Vielleicht übernehmen Sie beim Teilen etwas, das Ihre Partnerin/Ihr Partner viel besser kann als Sie. Werfen Sie nicht gleich die Flinte ins Korn; Sie haben in Ihrem Leben schon Schwierigeres gelernt als Hemden bügeln oder Fenster putzen.

**|FSehen Sie sich um.** Es gibt viele Möglichkeiten, wie Sie Hilfe von aussen beziehen können. Allerdings ist die meist nicht gratis. Überlegen Sie sich gut, was Sie abgeben wollen und wie viel Ihnen das wert ist.

**| Reden Sie mit Bekannten und Nachbarn/-innen.** Wenn keine Krippenplätze verfügbar sind, kann sich vielleicht jemand aus Ihrer Bekanntschaft um Ihr Kind kümmern. Oder Sie können mit anderen Eltern aus der Nachbarschaft die Kinder im Turnus betreuen. Abwechslung schadet Ihrem Kind keineswegs.

**| Überdenken Sie Ihr Arbeitspensum.** Falls Sie Ihre Arbeitssituation ändern möchten, sprechen Sie am besten so früh wie möglich mit Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin. Bereiten Sie sich gut auf dieses Gespräch vor: Überlegen Sie, was Sie konkret erreichen möchten, und arbeiten Sie Lösungsvorschläge aus. Je nach Beruf und Betrieb kann unter Umständen auch der Arbeitsweg sinnvoll genutzt werden und so unter die Arbeitszeit fallen.

**|Informieren Sie sich über die Rechtsgrundlagen und Versicherungen.** Das schweizerische Sozialversicherungssystem ist in vielen Punkten noch auf das traditionelle Rollenmodell ausgerichtet. Es gibt aber auch hier Wege und Lösungen, die eine faire Rollenteilung unterstützen.

# LITERATUR ZUM THEMA

Es gibt sehr viele und sehr gute Bücher und Broschüren zum Thema Vereinbarkeit von Beruf Y und Familie. Im Folgenden wird nur eine kleine Auswahl erwähnt. Eine ausführliche und kommentierte Literaturliste finden Sie unter [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch) unter dem Stichwort «Materialien».

**Margret Bürgisser** | Beruf und Familie vereinbaren.

Info-Schrift Nr. 13 des Schweizerischen Kaufmännischen Vereins, 2000. Die Broschüre können Sie unter der Telefonnummer 01 283 45 45 oder über [info@skv.ch](mailto:info@skv.ch) bestellen.

Diese Broschüre gibt auf 50 Seiten eine knappe und umfassende Übersicht über alles, was mit FAIRPLAY-AT-HOME im Zusammenhang steht. Die Autorin umreist das Spannungsfeld Beruf–Familie, orientiert über die gängigen Arbeitszeit- und Familienmodelle, über familienergänzende Kinderbetreuung und über Probleme im Bereich der Sozialversicherungen. Der Text wird mit vielen Statistiken und Umfragen aufgelockert.

**Rahel Fritz Osswald und Thomas Huber-Winter** | Beruf und Familie partnerschaftlich anpacken.

Eine Werkmappe für Paare, 1999. Diese Werkmappe wurde von Pro Familia Schweiz herausgegeben. Sie kann unter der Telefonnummer 031 381 90 30 oder über [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch) bestellt werden.

Die Werkmappe bietet Ihnen verschiedene Werkzeuge an, mit denen Sie eine differenzierte Standortbestimmung innerhalb Ihrer Partnerschaft angehen können. Zur Sprache kommen Themen wie Arbeit und Zeit, die persönlichen Bedürfnisse, das persönliche Umfeld, die Partnerschaft, die Haus- und Familienarbeit, die Kinder, der Beruf, die Finanzen und verschiedene Arbeitszeitmodelle.

**Urs Haldimann** | Männer zwischen Karriere, Küche und Kinderzimmer.

Beobachter Buchverlag 1996. Dieses Buch kann über den Buchhandel bezogen werden.

ISBN-Nummer: 3-85569-128-2.

Das Buch bietet eine Orientierungshilfe für Männer und Frauen, die neue Formen des Zusammenlebens erproben wollen. Es ist mit vielen praktischen Beispielen und Erlebnisberichten aufgelockert.

**Irène Meier** | Beruf – Familie – Partnerschaft. Eines oder alles?

Leitfaden zur Planung einer partnerschaftlichen Familie, 1994. Diese Broschüre kann unter der Telefonnummer 031 381 90 30 oder über [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch) bestellt werden.

Die Autorin stellt in dieser Broschüre ein Paar vor, das eine partnerschaftlich organisierte Familie gründen will und sich aktiv mit allen Fragen rund um dieses Thema auseinandersetzt. Die Broschüre behandelt vor allem die «technischen» Aspekte wie Finanzen und Sozialversicherungen. Die Informationen sind vielleicht nicht mehr alle aktuell, aber das Vorgehen macht immer noch Sinn.

F F F F F



# NÜTZLICHE ADRESSEN

## | Für weitere Unterlagen zum Thema FAIRPLAY-AT-HOME wenden Sie sich an:Y

| Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann  
Schwarztorstrasse 51, 3003 Bern  
Tel. 031 322 68 43; Fax 031 322 92 81  
E-Mail: [info@fairplay-at-home.ch](mailto:info@fairplay-at-home.ch)  
Internet: [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)

Für Informationen auf Kantons- und Gemeindeebene wenden Sie sich an die kantonalen und städtischen Gleichstellungsbüros. Die Adressen der einzelnen Büros finden Sie auf der Website der Schweizerischen Konferenz der Gleichstellungsbeauftragten: [www.equality.ch](http://www.equality.ch) (Stichwort: Mitglieder).

## | Die folgenden Stellen sind auf Beratung zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie spezialisiert. Ihre Angebote richten sich anY Privatpersonen und Betriebe:

| Projekt Sonnhalde Worb  
Vechigenstrasse 29, 3076 Worb  
Tel. 031 839 23 35; Fax 031 839 79 92

| Beratungsstelle Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen «und ...»  
Winkelriedstrasse 35, Postfach 2913, 6002 Luzern  
Tel. 079 443 51 57  
E-Mail: [und@centralnet.ch](mailto:und@centralnet.ch)  
Internet: [www.und-online.ch](http://www.und-online.ch)

| Pro Familia Schweiz  
Laupenstrasse 45, 3008 Bern  
Tel. 031 381 90 30; Fax 031 381 91 31  
E-Mail: [info@profamilia.ch](mailto:info@profamilia.ch)  
Internet: [www.profamilia.ch](http://www.profamilia.ch)

## | Für Informationen zum Thema Kinderbetreuung:Y

[www.familienplattform.ch](http://www.familienplattform.ch) wird von Pro Familia Schweiz, dem Schweizer Arbeitgeberverband und pro juventute gemeinsam unterhalten. Sie bietet Informationen zu Krippen, Horten, Tagesfamilien, Tagesschulen, Mittagstischen, Babysitting und vermittelt weitere Links. Sie können sich hier auch über Kosten informieren.

| Schweiz. Krippen-Verband  
Rennweg 23, 8001 Zürich  
Tel. 01 212 24 44; Fax 01 212 24 45

| Verein Tagesschulen Schweiz  
Rötelstrasse 11, 8006 Zürich  
Tel. 01 361 42 88; Fax 01 361 42 90  
E-Mail: [fachstelle@tagesschulen.ch](mailto:fachstelle@tagesschulen.ch)  
Internet: [www.tagesschulen.ch](http://www.tagesschulen.ch)

| pro juventute, Fachstelle Tagesfamilien  
Seehofstrasse 15, 8008 Zürich  
Tel. 01 256 77 55; Fax 01 256 77 78  
E-Mail: [tagesfamilien@projuventute.ch](mailto:tagesfamilien@projuventute.ch)  
Internet: [www.projuventute.ch](http://www.projuventute.ch)

## | Für Informationen zum Thema Sozialversicherungen:Y

| Bundesamt für Sozialversicherung  
Effingerstrasse 20, 3003 Bern  
Tel. 031 322 90 11; Fax 031 322 78 80  
Konsultieren Sie insbesondere die Website:  
Internet: [www.bsv.admin.ch](http://www.bsv.admin.ch)

## | Für Informationen zum Thema Finanzen:Y

| Arbeitsgemeinschaft Schweiz. Budgetberatungsstellen (ASB)  
Hashubelweg 7, 5014 Gretzenbach  
Tel. 062 849 42 45; Fax 062 849 42 45  
Internet: [www.asb-budget.ch](http://www.asb-budget.ch)

#### **IHR BEITRAG ZU FAIRPLAY-AT-HOMEY**

Es würde uns interessieren, was Sie über FAIRPLAY-AT-HOME denken, welche Erfahrungen Sie damit gemacht haben, auf welche Hindernisse Sie gestossen sind und wie Sie diese umgehen konnten.

Ihre Meinung erleichtert es FAIRPLAY-AT-HOME, in möglichst vielen Haushalten Einzug zu halten. Denn eine Partnerschaft funktioniert auf lange Sicht nur, wenn faire Bedingungen herrschen und beide in gleichem Mass ihre persönlichen Wünsche in die Tat umsetzen können.

Bitte teilen Sie uns Ihre Ansichten und Anliegen zu FAIRPLAY-AT-HOME mit. Am besten schriftlich.

#### **Eidg. Büro für die Gleichstellung Y**

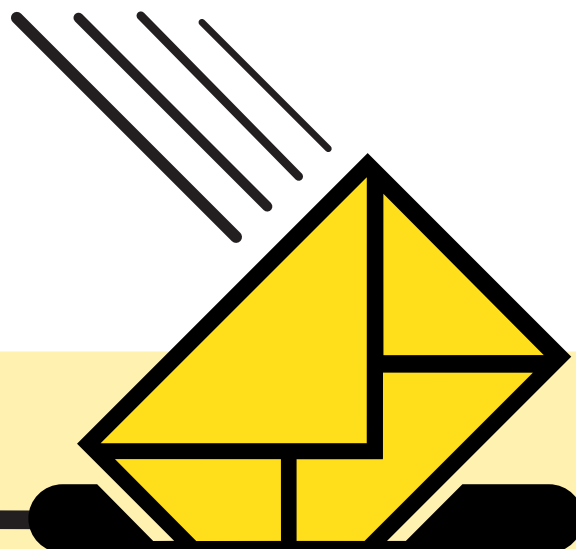
##### **von Frau und Mann**

Schwarztorstrasse 51  
3003 Bern

Fax: 031 322 92 81

E-Mail: [info@fairplay-at-home.ch](mailto:info@fairplay-at-home.ch)

Internet: [www.fairplay-at-home.ch](http://www.fairplay-at-home.ch)





Schwarztorstr. 51 CH-3003 Bern5  
Telefon 031 322 68 435  
Fax 031 322 92 815  
e-mail [ebg@ebg.admin.ch](mailto:ebg@ebg.admin.ch)



Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann5  
Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes5  
Ufficio federale per l'uguaglianza fra donna e uomos  
Uffizi federal per l'equalitad tranter dunna ed um