

# DREAM-NEWS

Thema heute: Wie gelingt eine gesunde Balance zwischen Beruf und Familie?



Für Eltern ist es oft eine große Herausforderung, Kinder und Beruf unter einen Hut zu bekommen. Insbesondere die Aufteilung von bezahlter und unbezahlter Arbeit kann schwierig sein. Bei dem sogenannten „**50/50-Split-Modell**“ teilen sich beide Eltern gleichberechtigt bezahlte Arbeit, Kinderbetreuung und Hausarbeit. Obwohl sich viele (werdende) Eltern diese Aufteilung wünschen, kehren Paare nach der Geburt oft in traditionelle Rollenverteilungen zurück, d. h. der Mann übernimmt den Großteil der Erwerbsarbeit, während die Frau mehr unbezahlte Sorgearbeit (Haushalt und Kinderbetreuung) übernimmt. Wenn aber der Wunsch nach einer gleichberechtigten Aufteilung nicht umgesetzt werden kann, kann dies die Eltern sowie ihre Beziehung belasten. In der Teilstudie **DREAM-TALK** wurden 25 Elternpaare, die das 50/50-Split-Modell umsetzen, ca. 17 Monate nach der Geburt befragt. Die Interviews behandelten unter Anderem, wie Eltern es trotz struktureller Barrieren schaffen, das Modell nach der Geburt eines Kindes beizubehalten. Dabei wurden **38 Strategien** identifiziert, die den Eltern helfen, den Alltag im Sinne des 50/50-Split-Modells zu gestalten. Dazu gehören beispielsweise regelmäßige Absprachen, eine gute Planung, die flexible Anpassung an unvorhergesehene Ereignisse sowie die Reduktion von Hausarbeit etwa durch einfach zuzubereitende Gerichte oder Großeinkäufe. Eine bewährte Strategie zeigte sich darin, einen wöchentlichen Termin für die gemeinsame Aufgaben- und Terminplanung der kommenden Woche festzulegen. Die Balance zwischen Organisation auf der einen und Anpassungsfähigkeit auf der anderen Seite erwies sich als entscheidend für die erfolgreiche Umsetzung des Modells. Klar definierte Aufgabenverteilungen (z. B. eine Person ist für die Wäsche und die andere für die Mahlzeiten verantwortlich) wurden ebenfalls als hilfreich beschrieben.

Ein weiteres Thema von **DREAM-TALK** war die **Balance zwischen Beruf und Familie** im Rahmen des 50/50-Split Modells. Hiermit ist gemeint, dass berufliche und familiäre Aufgaben gemäß persönlicher Werte erfolgreich kombiniert werden. Bei Paaren, die das 50/50-Split Modell anstreben, beinhaltet das sowohl die gleichberechtigte Aufteilung von bezahlter Arbeit, Kinderbetreuung und Hausarbeit, als auch das Gefühl, in allen Rollen gute Leistung zu erbringen und gleichzeitig positive Emotionen beizubehalten. Wir haben untersucht, welche **individuellen und strukturellen Faktoren** dabei helfen, eine gelungene Balance zu erreichen. Die Ergebnisse zeigen, dass die Nutzung verschiedener Möglichkeiten der Kinderbetreuung (öffentliche Angebote und privates Umfeld), eine gleichberechtigte Aufteilung der Elternzeit sowie gutes Zeitmanagement und gegenseitige Unterstützung hilfreich waren. Die regelmäßige Umsetzung dieser Aspekte durch *beide* Elternteile war dabei von zentraler Bedeutung. Auch eine kürzere Arbeitszeit (weniger als 39 Stunden/Woche) und ein familienfreundliches, flexibles Arbeitsumfeld trugen zur Balance zwischen Beruf und Familie bei.

*Sie wollen mehr dazu erfahren, wie eine gesunde Balance zwischen Beruf und Familie gelingen kann? Dann empfehlen wir Ihnen unsere anstehende Veranstaltung zu diesen und weiteren Themen unserer Forschung im Deutschen Hygiene-Museum!*

#### Publikationen:

Schaber, R., Simm, J., Patella, T., & Garthus-Niegel, S. (2024). Practicable strategies parents can apply in their daily routine to successfully implement the 50/50-split-model of paid work, childcare, and housework: a qualitative content analysis. *BMC Public Health*, 24(1), 2215. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19646-9>

Schaber, R., Patella, T., Simm, J., & Garthus-Niegel, S. (2024). German Parents Attaining Intrapersonal Work-Family Balance While Implementing the 50/50-Split-Model with Their Partners. *Journal of Family and Economic Issues*, 1-18. <https://doi.org/10.1007/s10834-024-09989-1>

**Sie finden DREAM jetzt auch auf Instagram!**

[https://www.instagram.com/dream\\_studie\\_dresden](https://www.instagram.com/dream_studie_dresden)



#### VERANSTALTUNGSHINWEIS: Von der Geburtserfahrung bis zur alltäglichen Arbeitsteilung

Am **13.11.2024** laden wir gemeinsam mit dem Deutschen Hygiene-Museum Dresden ab **19:00 Uhr** zu einem Austausch über unsere aktuellen Forschungsprojekte zu Schwangerschaft, Geburtshilfe und Elternschaft ein. Wie können Eltern Kinderbetreuung, Hausarbeit und Berufstätigkeit sinnvoll aufteilen? Wie kann Stress objektiv gemessen werden und welche Rolle spielen Erfahrungen während der Schwangerschaft und nach der Geburt für die Stressregulation? Wie kann die Geburtshilfe besser auf die Bedürfnisse der werdenden Eltern abgestimmt werden, um ihnen ein positives Geburtserlebnis zu ermöglichen? Wir freuen uns auf einen spannenden Abend! Weitere Informationen finden Sie unter:  
<https://shop.dhmd.de/veranstaltungen/von-der-geburtserfahrung-bis-zur-alltaeglichen-arbeitsteilung>