



**SCHICHTARBEIT, STRESS IM ALLTAG:  
RAUM UND ZEIT GEHÖREN AUF DIE AGENDA  
VON ARMUTS- UND GESUNDHEITSPRÄVENTION FÜR FAMILIEN**

**PROF. GABRIELA MURI IKJF / DEPARTEMENT SOZIALE ARBEIT ZHAW**

# DISKUSSIONSBEITRAG: RAUM-ZEIT-POLITIK FÜR FAMILIEN

## 1. Ausgangslage – Herausforderungen

### 1.1 Ziele, Methoden und Vorgehen

## 2. Forschungsstand

### 2.1 Definition fünf Familientypen

## 3. Armutsbetroffene/-gefährdete Familien: Alltag und Perspektiven

## 4. Entwicklung von Massnahmen

## 5. Agenda und Visionen 2040: Fünf Massnahmen

# 1. AUSGANGSLAGE – HERAUSFORDERUNGEN

**Die Organisation des Alltags, Wohnungsmangel, flexible Arbeitsverhältnisse mit langen Pendelwegen, Fachkräftemangel oder Stresserfahrung führen zu Herausforderungen für Familien:**

**Vereinbarkeit von Erwerbs- und Privatleben:** Organisation des Alltags ist zu zeitlichem und koordinativem Balanceakt geworden.

**Flexibilität und Mobilität:** Flexible Arbeitszeiten und lange Arbeitswege führen bei kumulierten Problemlagen zu Belastungen: z.B. Schichtarbeit, prekäre Anstellungsverhältnisse, Einelternhaushalte.

**Fachkräftemangel:** Branchen mit flexiblen Arbeitszeiten und unterschiedlich langen Arbeitswegen: z.B. Pflege, Transportwesen.

→ **EKFF:** Muri, Gavez (2023). Raum- und Zeitpolitik für Familien – Herausforderungen und Lösungen. In. EKFF: Familien und Familienpolitik in der Schweiz: Herausforderungen im Jahr 2040, S. 33-55.

# ... AUF UNTERSCHIEDLICHEN EBENEN

## Der Stress bei der Arbeit nimmt zu

Agressive Kunden und belastende Arbeitszeiten machen immer mehr Arbeitnehmenden zu schaffen. Das zeigt die erste Auswertung einer Seco-Studie bei 400 Unternehmen.



Nacharbeit ist ein gewichtiger Stressfaktor: Büros im Zürcher Prime Tower. Foto: Ennio Leanza (Keystone)

## Wie viel Mobilität wollen wir?

Mittwoch, 2. Juli 2014, 5:42 Uhr  
Beatrice Born

Facebook 1, Twitter 3, LinkedIn 2, Email 5, Kommentare

Schweizer Pendler müssen bis zu zwei Stunden Arbeitsweg auf sich nehmen, so will es das Gesetz. Ab einer Stunde pro Weg macht Pendeln unglücklich, das zeigen Studien. Der moderne Nomade ist mobil und bleibt dennoch altmodisch verwurzelt. Das ist längst nicht der einzige Widerspruch.



Männerfragen

## Warum arbeiten so wenig Männer Teilzeit?

von Nadine Jürgensen / 10.3.2014

Auch wenn es ein Wunsch vieler Väter wäre, Teilzeit zu arbeiten und mehr Zeit für die Familie zu haben – weniger als zehn Prozent setzen diesen Wunsch um. Dafür gibt es mehrere Gründe.

Facebook, Twitter, LinkedIn, Email, Print



Die bisher einzige repräsentative Studie von Pro Familia zeigt, dass 9 von 10 Männern gerne Teilzeit arbeiten würden. (Bild: Martin Ruetschi / Keystone)

## Kind und Karriere Das Märchen von der Vereinbarkeit



Chronique économie

tty Images)

## Die Entgrenzung der Arbeit eindämmen

Forderung Das Smartphone hat die Kommunikation revolutioniert – und erodiert die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit. Das ist gefährlich, warnt die Gewerkschaft Syndicom.

19.02.2018

Facebook, Twitter, LinkedIn, Email, Print



## Resocialiser l'économie de plateforme

Philippe Améz-Droz Chargé de cours au Medi@LAB, UNIGE  
Publié: 16.06.2022, 09h13

Facebook, Twitter, Email, Print

Interviewée le 13 juin au «19 h 30» (RTS), la conseillère d'État genevoise Fabienne Fischer, cheffe du Département de l'économie et de l'emploi, a déclaré: «On ne peut pas s'opposer aujourd'hui à l'économie de plateforme, c'est une réalité.» Cette affirmation mérite attention, car elle permet de contextualiser les soubresauts survenus au bout du lac après les deux arrêts du Tribunal fédéral (TF) du 30 mai 2022, portant, l'un, sur la société Uber CH (service de transport), et l'autre sur Uber Eats (livraison de repas).

## 1.1 ZIELE, METHODEN UND VORGEHEN

- **Identifizierung raum- und zeitspezifische Herausforderungen** von Familien in der Gegenwart anhand von Daten und des Forschungsstandes CH/international.
  - **Wir definierten 5 Typen von Familien** mit kumulierten Herausforderungen und analysierten ihre Muster der Lebensführung im Alltag: z.B. Schichtarbeitende, in prekären Anstellungsverhältnissen, Familien mit Pflegebedürftigen usw.
  - **Wir untersuchten aufgrund von Einzelfallperspektiven** Belastungskonstellationen und Zeitkonflikte z.B. Einelternhaushalte.
- **Darauf basierend entwickelten wir mit Einbezug von Expertinnen Perspektiven und Massnahmen für die Gegenwart bis 2040, die zur Entlastung der Zielgruppen führen.**

## 2. FORSCHUNGSSTAND

### **Fünf Dimensionen des Wandels der letzten 20 Jahre:**

**1) Demographischer Wandel:** Niedere Geburtenzahl, Alter Geburt erstes Kind höher (ca. 35 Jahre) → 4-Generationengesellschaft.

**2) Pluralisierung Familienformen:** Mehr Scheidungen, mehr Einelternhaushalte, Patchwork- und Regenbogenfamilien.

**3) Werte- und Rollenwandel:** Weniger Normen im Lebenslauf, mehr Vielfalt, neue familiale Rollen und Bedürfnis nach Freizeit.

**4) Vereinbarkeit – Rush Hour of Life (25-40 Jahre):**  
Familiengründung, Konsumerwartungen, Karriere und Zeitprobleme.

**5) Practice turn in der Familienforschung:** Familie herstellen im Sinne des «Doing family»: alltagspraktisch, symbolisch, inszenierend.

## 2. FORSCHUNGSSTAND: ZIELGRUPPE

### **Aktuelle Befunde I: Arbeit und Alltagsorganisation**

Ein Viertel der Erwerbstätigen muss regelmässig Arbeitszeit anpassen oder in der Freizeit verfügbar sein (BFS 2019, S. 2-3).

### **Aktuelle Befunde II: Stress und psychische Gesundheit**

Zunahme arbeitsbedingter Stress von 18% (2012) auf 43% (2022), psychischer Probleme bei 18-30-Jährigen und Frauen (Travail.Suisse 2023, S. 10-14; Sotomo/CSS 2022b, S. 6-33).

### **Aktuelle Befunde III: Wohnen und Arbeitswege**

Familien verfügen über weniger Auswahl und Wohnfläche (Bundesrat 2017, S. 6). Wohnlage entscheidend für Arbeit und Betreuung.

### **Aktuelle Befunde IV: Armut und Prekarität**

Verdrängung nach Sanierungen: Einelternhaushalte, Armuts-, Migrationsbetroffene. Sie arbeiten mehr Schicht und in atypischen Zeitmodellen und finden keine Arbeit in Nähe des Wohnortes.

### **Aktuelle Befunde V: Pflege Angehörige und mehrfach belastet**

Versorgungslücken und digitale Orientierung im Gesundheitswesen.

## 2.1 DEFINITION FÜNF FAMILIENTYPEN

### **Typus 1: Familien mit jungen Kindern: Rush Hour of Life**

Komplexe Alltagsorganisation: Vereinbarkeit Arbeit, Betreuung und Erholungszeiten. Rush Hour of Life: Alter 25 bis 40 Jahre

### **Typus 2: Familien mit multilokalen Arrangements und Einelternfamilien**

Balancemanagement: Wohnorte, Budget, Organisation zu Lasten Frauen

### **Typus 3: Armutsbetroffene und -gefährdete Familien**

Geringe Wahloptionen Wohnort, Arbeitszeitmodelle, Betreuung: Frauen, Einelternhaushalte, drei/mehr Kinder, Ausbildung

### **Typus 4: Familien mit flexiblen Arbeitszeiten/-orten – neue Akkordarbeit**

Koordination Arbeits-, Familienzeiten: Räumliche und zeitliche Belastungen; benachteiligte Familien häufig betroffen, Wohnorte an peripherer Lage

### **Typus 5: Familien mit pflegebedürftigen Angehörigen, mehrfach belastet**

Chronifizierung Belastungen, nicht planbare Krisensituationen, Frauen häufiger betroffen und Unterstützung durch Netzwerke zentral

### 3. ARMUTSBETROFFENE/-GEFÄHRDETE FAMILIEN: ALLTAG UND PERSPEKTIVEN



**Wohnlage und wohnen:** Mehrheit ist aufgrund benötigter Wohnfläche benachteiligt auf Wohnungsmarkt (BWO, 2020, S. 16).

**Wohnung verlassen:** Aktuelle Studien zeigen, dass Personen mit tiefen Einkommen und strukturell benachteiligte Gruppen rund dreimal so oft als der Mittelwert ihre Wohnung und ihr Quartier verlassen müssen, wenn Wohnbauten renoviert oder durch Neubauten ersetzt werden (Kaufmann et al., 2023; Suppa et al., 2019).

**Wohnen beeinflusst Lebensbedingungen, und Wohlbefinden:** Sie sind auf geeignetes Wohnumfeld, Wohnung in wenig Distanz zum Arbeitsplatz beider Eltern angewiesen (Bundesrat 2017). Dies verschärft sich bei multilokalen Familien oder Einelternhaushalten.

### 3. ARMUTSBETROFFENE/-GEFÄHRDETE FAMILIEN: ALLTAG UND PERSPEKTIVEN

 **Arbeitszeit und Überstunden:** Armutsbetroffene/-gefährdete Personen haben weniger Optionen Arbeitsplätze auszuwählen.

**Weniger Autonomie in der zeitlichen Gestaltung und lange Arbeitswege erhöhen Stress:** Personen ohne nachobligatorische Ausbildung sind doppelt so oft von flexiblen Arbeitszeiten betroffen, die von Arbeitgebern oder Kunden vorgegeben sind. Dies fördert Krankheitsbilder wie Herzinfarkte oder Rückenschmerzen (Travail.Suisse 2023, S. 15; BFS 2021c, S. 2-9).

**Überschneidung kumulierte Benachteiligung:** «Für alleinlebende Eltern ist es schwierig, Familienpflichten und Erwerbsarbeit unter einen Hut zu bringen und der betreuende Elternteil (Mutter) kann oft nur eine eingeschränkte Erwerbstätigkeit ausüben.» (BFS 2021a, S. 2).

### 3. ARMUTSBETROFFENE/-GEFÄHRDETE FAMILIEN: ALLTAG UND PERSPEKTIVEN



**Pendeln:** Arbeitswege häufig länger oder durch Schichtarbeit aufwändiger zu organisieren.

**Dauer zur Arbeit zählt oft nicht zur Arbeitszeit:** Sie beeinflusst Möglichkeit Berufstätigkeit, Kinderbetreuung oder Weiterbildung zu vereinbaren (Travail.Suisse 2023, S. 21).

**Herausforderungen Grundbedürfnisse:** Armutsbetroffene/-gefährdete Familien kaufen ein, wo es günstig ist oder benötigen ein reparaturanfälliges Auto für Schichtarbeit (Suppa et al. 2019, S. 32).

**Perspektive Familien:** «Wohnung zu weit weg von der Stadt. Nur ein Zug fährt dorthin (...). Für meinen Mann ist es sehr, schwierig (...). Er arbeitet bis nach zwölf Uhr (...). Der letzte Zug kommt um 18 nach 24 Uhr. Und dann verpasst er ihn manchmal [...] Und er muss auch ein Auto haben, weil er Schichten hat.» Familie C. (Ebd., S, 24).

## 4. ENTWICKLUNG VON MASSNAHMEN (AUSWAHL)

**Fokus auf Entlastung bei Mehrfachbelastungen:**

**Bedarfsgerechte Finanzierung:** Ergänzungsleistungen für Familien

**Planbarkeit Arbeitseinsätze:** Kurzfristige Abweichungen vermeiden

**Schichtarbeit:** Kurze Schichtblöcke; Geteilte Dienste verhindern, Schichten mit Teilzeitstellen planen (Bauklötze), Freizeit sichern

**Vereinbarkeit von Erwerbstätigkeit und Bildung**

**Niederschwelligkeit in Strukturen und Angeboten:** Erleichterter Zugang zu Informationen und professionelle Beratung für alle armutsbetroffenen und -gefährdeten Personen (Mey et al. 2022, S. 91)

## 4. ENTWICKLUNG VON MASSNAHMEN (AUSWAHL)

**Massnahmen müssen bei mehreren Handlungsebenen ansetzen:**

- **Bund:** Arbeitsgesetz ArG regelt Bereiche: Planbarkeit; Abendarbeit; Akkordarbeit (Travail.Suisse 2018, S. 44-52)
- **Kantone:** Entscheiden in zentralen Fragen der Existenzsicherung, Prämienverbilligungen, familienunterstützende Angebote, Wohnen, Mindestlöhne (Caritas 2019, S. 9), Arbeitsinspektorate (Arbeitsgesetz)
- **Gemeinden und Private:** Boden/Wohnpolitik zugunsten Benachteiligter beeinflussen: z.B. Genf, Bern, Biel, Zürich
- **Unternehmen:** Gesundheitsförderung; Schichtleitfaden; GAV Zustelldienste, Mobilitätslösungen

# 4. ENTWICKLUNG MASSNAHMEN: GOOD PRACTICE BMFSFJ

## Familienzeitpolitik vor Ort

Mit kommunaler Familienzeitpolitik die Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie die Lebensqualität verbessern

Wie lässt sich Zeitstress verringern, wie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf erleichtern und was muss getan werden, damit es Familien dabei gut geht? An fünf Standorten beschäftigen sich Lokale Bündnisse für Familie seit Mai 2012 mit diesen Fragen. Das Bundesfamilienministerium hat die Bündnisstandorte Aachen, Herzogenrath, Neu Wulmstorf, Landkreis Donau-Ries und Saalekreis für sein neues Pilotprojekt „Kommunale Familienzeitpolitik“ ausgewählt. In dem Projekt entwickeln Lokale Bündnisse mit vielen Partnern für ihren Standort eine Strategie und konkrete Maßnahmen, um Zeitkonflikte für Familien zu verringern. Ziel ist es, die Vereinbarkeit von Familie und Beruf zu verbessern. Damit wollen sie die Lebensqualität für Familien erhöhen. Mit einem speziell erarbeiteten Fragebogen und mit Zeitnagelbüchern erheben die Lokalen Bündnisse unter anderem die Zeitbedarfe und Zeitkonflikte von Familien vor Ort. Den Startschuss für das Projekt gab Bundesfamilienministerin Dr. Kristina Schröder anlässlich des Aktionstags der Lokalen Bündnisse für Familie im Mai 2012. Das Bundesfamilienministerium fördert die Standorte bis Mitte 2013 mit jeweils bis zu 36.000 Euro.

### Wegzeiten für Pendlerinnen und Pendler optimieren

**DER STANDORT:** IT- und Technologiestandort, viele Pendlerinnen und Pendler nach und aus Aachen

**DAS VORHABEN:** Im Mittelpunkt stehen drei Vorhaben: die Zeit- und Wegeaufwände von Pendlerfamilien optimieren, insbesondere mit praktischen Lösungen sandortübergreifend zwischen den Nachbarkräften Herzogenrath und Aachen; für Familien, in denen Vater und Mutter oder der alleinerziehende Elternteil berufstätig sind, Zeitkonflikte entschärfen; für neu zugezogene Familien den Zeitaufwand bei der Suche nach Informationen verringern. Mit Mobilitätskonzepten, flexibler Kinderbetreuung, zum Beispiel einer Randzeitenbetreuung mit Tagesmutter, und der Förderung der Selbstständigkeit der Kinder bei den alltäglichen Wegen wie dem Schulweg will das Lokale Bündnis die Such- langfristige für Familien attraktiv gestalten und Arbeitskräfte binden.

**DER PARTNER:** Kommune, Aachener Verkehrsverbund, Aachener Straßenbahn und Energieversorgungs-AG (ASEAG), Caritas, Betriebsrat von Ericsson, Kindergarten, Schulen, Satra Gobain (Deutschland), Wirtschaftsförderung

### Vereinbarkeit für Studierende mit Kind erleichtern

**DER STANDORT:** Jobmagazin in der Region mit 160.000 Arbeitsplätzen und 80.000 Einpendlerinnen und -pendlern, Wissenschaftsstandort und viele Beschäftigte im produzierenden Gewerbe sowie im Bereich „Gesundheit und Pflege“

**DAS VORHABEN:** Das Bündnis will die Vereinbarkeit für Familien in unterschiedlichen Lebenssituationen und -phasen verbessern. Dabei rückt es Studierende und Pendler, Studierende und Eltern mit Schichtarbeit insbesondere im Gesundheitswesen und in der Industrie in den Fokus des Vorhabens. Es hat sich unter anderem vorgenommen, die Wegzeiten für Pendlerinnen und Pendler zu optimieren und Zeitkonflikte für Studierende themen zu verringern, die etwa dadurch entstehen, dass die Schul- und Semesterferien oftmals nicht zeitgleich sind.

**DER PARTNER:** unter anderem die Kommune/ Fachbereich Wirtschaftsförderung, FH Aachen, Lindt & Sprüngli GmbH, Katholische Hochschule NRW, Aachen (Katho NRW, Aachen), RWTH Aachen, Universitätsklinikum Aachen, Aachener Straßenbahn und Energieversorgungs-AG (ASEAG)

### Familien mit zwei berufstätigen Elternteilen entlasten

**DER STANDORT:** Bevölkerung wächst trotz demografischen Wandels; viele Pendlerinnen und Pendler; viele zugezogene Familien, in denen Mutter und Vater arbeiten

**DAS VORHABEN:** Um die Gemeinde attraktiv für berufstätige Eltern zu gestalten, erarbeitet das Lokale Bündnis für Neu Wulmstorf Lösungen, mit denen diese zeitlich entlastet werden. Es befragt unter anderem Eltern, die in kooperierenden Unternehmen arbeiten und analysiert zeitliche Strukturen. So sollen zum Beispiel die Öffnungszeiten von Betriebskassen optimal für Eltern gestaltet und besser mit den Arbeitszeiten verknüpft werden. Auch das Angebot der öffentlichen Dienstleistungen soll in der Zukunft einfacher zu handhaben sein.

**DER PARTNER:** Kommune, Airbus, ein Anwaltsbüro, eine McDonald's-Filiale und ein Edeka vor Ort, Schulen und Kindergärten

### Schichtdienst und Familie vereinbaren

**DER STANDORT:** städtische Gebiete und ländliche Strukturen mit weniger ausgebauter Infrastruktur, viele Beschäftigte in Schichtarbeit

**DAS VORHABEN:** Das Bündnis stellt Familien im ländlichen Raum mit schwacher Infrastruktur, mit besonderen Anforderungen in der Arbeit – zum Beispiel Schichtarbeit – und Beschäftigte mit flexiblen oder mehreren Arbeitsverhältnissen in den Fokus. Dazu werden es unter anderem eine Mitarbeiterbefragung der InfraLeana-Gruppe zum Thema „Zeitkonflikte – Zeitbedarfe“ aus und will eine Kita mit flexiblen Betriebszeiten schaffen. Damit soll auch verhindert werden, dass Familien vom Land in die Städte abwandern.

**DER PARTNER:** unter anderem die Kommune, BVU GmbH, Hochschule Merseburg, InfraLeana-Gruppe mit über 60 Unternehmen, Wirtschaftsförderung

### Zeitkonflikte für Pendlerinnen und Pendler sowie für neu zugezogene Familien entschärfen

**DER STANDORT:** ländlicher Raum mit teilweise strukturschwachen Gemeinden, weiten Wegestrecken, Bedarf an Fachkräften

**DAS VORHABEN:** Um die Familienfreundlichkeit des Landkreises weiterzuentwickeln und die Standortattraktivität für Fachkräfte zu erhöhen, will das Bündnis insbesondere auf die Bedürfnisse von Pendlerfamilien eingehen, die lange Wegestrecken haben und deren Zeit- und Wegeaufwände verbessern. Neu zugezogene Familien werden zudem mit Angeboten für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützt. Das Lokale Bündnis entwickelt mit Familien und wichtigen lokalen Akteuren und Akteurinnen in fünf Modellkommunen in Zeitverknüpfungen Lösungen und erstellt einen Zeitatlas, der zeitrelevante Merkmale wie den Pendlerzeitel darstellt.

**DER PARTNER:** unter anderem der Landkreis, Gemeinden, Eurocapet, Wirtschaftsverbände, Agentur für Arbeit, Mehrgenerationenhaus, Fachstelle des öffentlichen Personennahverkehrs

## 5. AGENDA UND VISIONEN 2040: FÜNF MASSNAHMEN

**1) Familien brauchen Raum und Zeit:** Wohnort, Arbeitsweg, Betreuung, Arbeitszeiten als Schlüsselfaktoren gegen Überlastung.

**2) Ungleiche Bedingungen und kumulierte Belastungen:** Raum und Zeit als ungleich verteilte Faktoren der Lebensbewältigung gehören auf die Agenda von Armuts- und Gesundheitsprävention.

**3) Belastungsspitzen im Lebenslauf:** Sorgeintensive Phasen mit jungen Kindern oder bei Chronifizierung von Belastungen.

**4) Gemeinsame Ziele von Raum-Zeit- und Gender-Politik:** Belastungen in multilokalen Familienarrangements oder Einelternhaushalten: Als Chance nutzen, um Arbeitsvolumen neu zu verteilen.

**5) Subsidiaritätsprinzips als Chance nutzen:** Zentrale Rolle Bund durch gesetzliche Grundlagen und regionale Pilotvorhaben.