

A graphic with a yellow background. In the top right corner, there is a red trapezoidal shape containing the white text "DGB". In the center, there are three overlapping text boxes: a red box at the top with "VEREINBARKEIT", a blue box in the middle with "VON FAMILIE & BERUF", and a red box at the bottom with "GESTALTEN!".

**DGB**

**VEREINBARKEIT**

VON FAMILIE & BERUF

**GESTALTEN!**



**Gute Gründe für  
Vereinbarkeit?!  
Vorteile für alle!**

Die Arbeitswelt befindet sich in rasantem Wandel. Die zunehmende Flexibilisierung, Vernetzung und Arbeitsverdichtung stellt die Beschäftigten vor große Herausforderungen. Zahlreiche Handlungsfelder, die Betriebs- und Personalräte aus ihrer täglichen Arbeit kennen, haben direkten Einfluss darauf, wie die Vereinbarkeit von Familie, Privatleben und Beruf konkret besser gestaltet werden kann: die Arbeitszeit, die Arbeitsorganisation, die betriebliche Gesundheitsförderung oder die Unterstützung von Beschäftigten mit Kindern und pflegebedürftigen Angehörigen.

**» Haben Sie Lust, etwas zu verändern?  
Wir beteiligen die Beschäftigten und sorgen  
am Runden Tisch gemeinsam mit Ihnen für  
eine gute betriebliche Praxis.**

**Das Beratungsangebot:  
Gemeinsam können wir  
viel erreichen!**

Die besten Lösungen sind die, die man gemeinsam erarbeitet. Wir unterstützen Betriebs- und Personalratsgremien aller Branchen: mit praktischer Beratung vor Ort. In ihrem Gremium oder am Runden Tisch mit Sozialpartnern. Wir begleiten Sie bei der Entwicklung guter Ideen bis zur Umsetzung passender Maßnahmen – und das kostenfrei. Mit Workshops, Vorträgen, Beratung und Infomaterialien rund um die Themen Vereinbarkeit und gute Arbeit bieten wir eine gewerkschaftliche Plattform für alle.

**» Wir unterstützen Sie: damit Vereinbarkeit in  
Ihrer betrieblichen Praxis vorankommt.**

**[vereinbarkeit.dgb.de](http://vereinbarkeit.dgb.de)**

„  
Ich finde,  
Arbeit sollte sich  
am Menschen  
orientieren.“

Es gibt viele Möglichkeiten, Arbeitszeit und Arbeitsorganisation so zu gestalten, dass Beruf und Privatleben besser in Einklang gebracht werden können. Zum Beispiel durch Gleitzeit oder Teilzeit, Arbeitszeitkonten oder mobiles Arbeiten und Home Office. Es gilt, die Interessen der Beschäftigten miteinzubeziehen: z.B. bei der Einsatzplanung, der Neugestaltung von Arbeitsabläufen oder bei Vertretungsregelungen.

» Nicht jede Maßnahme passt auf jeden Betrieb und jede Abteilung, aber für jeden Betrieb und jede Abteilung gibt es passende Maßnahmen!

Beschäftigte, die Angehörige pflegen oder Kinder betreuen, brauchen konkrete Unterstützung. Eine familienbewusste Unternehmenspolitik kann bereits mit kleinen Maßnahmen dafür sorgen, dass der Arbeitsalltag stressfreier wird. Flexible Arbeitszeiten, die Organisation von (Ferien-)Betreuung oder Maßnahmen zum Kontakthalten und Wiedereinsteigen nach privaten Auszeiten sind Beispiele dafür, wie Vereinbarkeit über unterschiedliche Lebensphasen hinweg Realität werden kann.

„  
Mit Kindern muss man  
nochmal ganz anders  
planen.“

» Wir begleiten Sie bei der Bedarfserhebung, der Suche nach kreativen Lösungen und bei der praktischen Umsetzung.

Das Beratungsangebot:  
Gemeinsam können wir  
viel erreichen!

Die besten Lösungen sind die, die man gemeinsam erarbeitet. Wir unterstützen Betriebs- und Personalratsgremien aller Branchen: mit praktischer Beratung vor Ort. In ihrem Gremium oder am Runden Tisch mit Sozialpartnern. Wir begleiten Sie bei der Entwicklung guter Ideen bis zur Umsetzung passender Maßnahmen – und das kostenfrei. Mit Workshops, Vorträgen, Beratung und Infomaterialien rund um die Themen Vereinbarkeit und gute Arbeit bieten wir eine gewerkschaftliche Plattform für alle.

» Wir unterstützen Sie: damit Vereinbarkeit in Ihrer betrieblichen Praxis vorankommt.

[vereinbarkeit.dgb.de](http://vereinbarkeit.dgb.de)



„ Ich finde,  
Arbeit sollte sich  
am Menschen  
orientieren.“

Es gibt viele Möglichkeiten, Arbeitszeit und Arbeitsorganisation so zu gestalten, dass Beruf und Privatleben besser in Einklang gebracht werden können. Zum Beispiel durch Gleitzeit oder Teilzeit, Arbeitszeitkonten oder mobiles Arbeiten und Home Office. Es gilt, die Interessen der Beschäftigten miteinzubeziehen: z.B. bei der Einsatzplanung, der Neugestaltung von Arbeitsabläufen oder bei Vertretungsregelungen.

» **Nicht jede Maßnahme passt auf jeden Betrieb und jede Abteilung, aber für jeden Betrieb und jede Abteilung gibt es passende Maßnahmen!**

Beschäftigte, die Angehörige pflegen oder Kinder betreuen, brauchen konkrete Unterstützung. Eine familienbewusste Unternehmenspolitik kann bereits mit kleinen Maßnahmen dafür sorgen, dass der Arbeitsalltag stressfreier wird. Flexible Arbeitszeiten, die Organisation von (Ferien-)Betreuung oder Maßnahmen zum Kontakthalten und Wiedereinsteigen nach privaten Auszeiten sind Beispiele dafür, wie Vereinbarkeit über unterschiedliche Lebensphasen hinweg Realität werden kann.

„ Mit Kindern muss man  
nochmal ganz anders  
planen.“

» **Wir begleiten Sie bei der Bedarfserhebung, der Suche nach kreativen Lösungen und bei der praktischen Umsetzung.**

„ Wenn ich mit dem  
Thema Vereinbarkeit  
komme, wird  
einfach abgewunken.“

» **Auch kleine Schritte können viel bewirken: Wir zeigen Ihnen, wo Sie ansetzen können.**

Wird bei Ihnen das Thema Vereinbarkeit aktiv kommuniziert? Gibt es eine gelebte Unternehmenskultur, in der Privates kein „Störfaktor“ ist? Werden Mütter wie Väter aktiv unterstützt, z.B. Elternzeit zu nehmen? Nicht verzagen, wenn noch viel zu tun ist! Auch hier beginnt jede Veränderung mit einem ersten Schritt. Das können Workshops für Führungskräfte sein, Maßnahmen zur Wiedereingliederung nach der Elternzeit oder der Aufbau von guten Kommunikationsstrukturen.

„ Manchmal denke ich,  
ich halte das nicht mehr  
bis zur Rente aus.“

Wir verbringen viel Zeit am Arbeitsplatz. Und dauerhafter Stress macht krank. Schwere körperliche Arbeit, enge Zeittakte, komplexe Anforderungen, geringe Mitsprachemöglichkeiten oder ein schlechtes Betriebsklima können körperliche und psychische Krankheiten auslösen. Von gutem Arbeitsschutz und betrieblicher Gesundheitsförderung profitieren alle. Hier mitzugestalten gehört zu den wichtigsten Aufgaben der Betriebs- und Personalratsgremien.

» **Gemeinsam mit Ihnen finden wir heraus, wo der Schuh am meisten drückt und wie sich Stress effektiv eindämmen lässt.**

Projekt „Vereinbarkeit von Familie  
und Beruf gestalten!“

DGB Bundesvorstand  
Abteilung Frauen, Gleichstellungs-  
und Familienpolitik

Brigitte Dinkelaker, Meret Matthes,  
Rebecca Bober

Telefon: +49 (0)30 21240 520  
vereinbarkeit@dgb.de  
vereinbarkeit.dgb.de



Das Projekt „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten!“ wird im Rahmen des Programms „Vereinbarkeit von Familie und Beruf gestalten“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert.

