HOGYAN VALÓSÍTHATÓ MEG A MUNKA ÉS A MAGÁNÉLET EGYENSÚLYA

Towards Gender Equality Through Increased Capabilities for Work-Life Balance

881752 — WOBACA — REC-AG-2019 / REC-RGEN-WWLB-AG-2019

Mit jelent valójában a munka és a családi élet közötti egyensúly megteremtése?

Van olyan, hogy az élet túl mozgalmas. Ez nem csak néha van így, mert a megküzdési modell, amelynek manapság rabjai vagyunk, mindenkit állandóan érint, függetlenül attól, hogy hol él vagy dolgozik, és milyen a társadalmi státusza.

Ahogy mondani szokás, csak egy életünk van, de ez nem teljesen igaz: van családi életünk, munkahelyi életünk, és ha szerencsések vagyunk, társasági életünk. Egyesek mások életét is egyengetik, például ha speciális igényű hozzátartozókról gondoskodnak. De akárhogy is számoljuk őket, a napnak csak 24 órája van arra, hogy ezeket az életeket éljük.

Akkor mégis hogyan csináljunk?

Hogyan élhetjük úgy a saját életünket, hogy legyen benne hely a többi életnek is?

Hogyan tudunk megbirkózni a modern világ kihívásaival, miközben időt szakítunk magunkra is?

Hogyan felelhetünk meg a társadalmi elvárásoknak és birkózhatunk meg a mindennapi élet elkerülhetetlen velejáróival anélkül, hogy az az egy élet, amink van, millió darabra hullana?

Hogyan szakíthatunk időt a pihenésre és a stresszoldásra, ha a napunk mind a 24 óráját mással töltjük?

Európa legokosabb elméi ezekre a kérdésekre kerestek válaszokat – és lám, meg is találták őket. Hivatalosan ezt úgy hívják, hogy „munka és magánélet egyensúlya“, de szakzsargonos hangzása ellenére a munka és a családi élet közötti egyensúly

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

megteremtése egyre hatékonyabban biztosítja, hogy senki ne fárassza ki magát az élet mókuskerekében.

Egy mindenkiért, mindenki egyért

Mindannyiunknak megvan a saját külön élete, viszont egy társadalomban élünk. A társadalom egészének az tesz jót, ha minél kiegyensúlyozottabb a szakmai életünk és a magánéletünk. Ez egy egyszerű egyenlet, amely nagyrészt magától értetődő, de mindannyiunk számára fontos.

A munka és a családi élet egyensúlya azt jelenti, hogy nincsenek összeegyeztethetetlen igények és konfliktusok e két kulcsfontosságú terület között. Bármennyi dolga is van a munkahelyén, családjának szüksége van Önre, és fordítva. Ennek az egyensúlynak az elérése sokkal alapvetőbb hatással van ránk, mint azt a legtöbben gondolnák: mind mentális, mind fizikai egészségünk közvetlenül attól függ, hogy életünk különböző területeit összehangoljuk-e, és ha igen, hogyan.

A segítség közelebb van, mint hinné

21. századi világunkban senkinek sem kell egyedül szembenéznie a gondjaival. Az emberek és problémáik természetesen nagyon különbözőek – legyen szó akár arról, hogy valaki számára túl megterhelő a munka, arról, hogy több munkahelyen kell dolgoznia, hogy megéljen, arról, hogy gondoskodnia kell egy speciális igényű családtagról, vagy arról, hogy elég időt tudjon szakítani önmagára és a gyerekeire.

De mindezekben a problémákban van valami közös: nem ismernek korral vagy nemmel kapcsolatos határokat, és bárkit érinthetnek. Túl gyakran a legrosszabbkor jönnek, és akkor, amikor a legkevésbé számítunk rájuk.

Viszlát, középkor!

Akár tetszik, akár nem, az emberek a közelmúltban is, gyakran magukra maradtak a problémáikkal. Mindenki magára volt utalva, és nem törődött másokkal; olyan verseny volt ez, amelyben a lemaradóknak maguktól kellett rájönniük, hogyan vonszolják át magukat a célvonalon, feltéve, hogy valaha is elérték azt.

Szerencsére napjainkban az európai társadalmaknak kötelességük segíteni a rászorulókon. Ezek nem csak üres szavak: a kötelezettséget az Európai Unió törvénybe iktatta, és a tagállamoknak be kell tartaniuk.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Sokan nincsenek tisztában azzal, hogy a társadalomnak kötelessége segíteni az embereket a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtésében. Végtére is a társadalom nem más, mint Ön, a családja, a főnöke és a kollégái, a helyi önkormányzat, amelynek a járulékokat fizeti, és az állam által nyújtott jogi védelem. Ezért fontos, hogy ismerje jogait, és tisztában legyen azokkal a szolgáltatásokkal, amelyeket a társadalom nyújt Önnek a munka és a családi élet közötti egyensúly megteremtése érdekében.

Három dolog, amelyről most érdemes tudnia

Beszéljen másokkal

Ha nehezen tudja összeegyeztetni a munkáját és a családi életét, kérjen segítséget. Mindenki más problémákkal küzd, de mindannyiunknak jogában áll megoldást keresni rájuk.

Gondolja át, melyek a legnagyobb problémák, amelyekkel szembe kell néznie, és beszéljen róluk: a családjával, a barátaival, a főnökével, a kollégáival, a helyi önkormányzattal.

Ha nagy nehézségekkel néz szembe, kéznél van a segítség. A helyi önkormányzat köteles tanácsot adni Önnek, és tájékoztatást nyújtani az elérhető támogatásokról. A munkáltatója köteles megoldásokat kínálni válsághelyzetben. Az óvodák kötelesek segíteni, még akkor is, ha tele vannak, és nem tudják fogadni a gyerekeit.

Ha a társadalom segítő kezet nyújt, ragadja meg. A legfontosabb dolog a beszélgetés – ahogy a mondás tartja: nagy teher is könnyű, ha sokan emelik.

Legyen tisztában a jogaival

Lehet, hogy nem ismeri a jogait, de ez nem jelenti azt, hogy azok nem vonatkoznak Önre. Tájékozódjon velük kapcsolatban. Ebben az esetben is segít a beszélgetés: forduljon szakemberekhez, hogy megtudja, milyen támogató intézkedések állnak rendelkezésére a munka és a magánélet egyensúlyának megteremtéséhez. Meglepődhet, hogy milyen könnyen orvosolható egy egyébként megoldhatatlannak tűnő probléma.

Ha tisztában van a jogaival, ez lehet az első lépés a nagyobb akadályok leküzdése felé.

Bízzon a társadalomban, de gondolkodjon a saját fejével

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

A munka és a magánélet egyensúlyának megteremtésében felbecsülhetetlen értékűek lehetnek az olyan hatékony intézkedések, amelyek minden tényezőt lefednek. Ha beszél a problémáiról és tisztában van a jogaival, könnyebbé válik az élete, és bizonyos esetekben végre lesz ideje élni - sok családban tátong akkora szakadék a magánélet és a szakmai élet között, hogy a nagybetűs Élet a mélybe süllyedt.

Ugyanakkor fontos megérteni, hogy egy probléma megoldása egy másik kialakulásához vezethet.

Teljesen jogában áll például otthagyni a munkahelyét, de ennek hosszú távú hatásai katasztrofálisak lehetnek a családjával való kapcsolatára, a jövőbeli nyugdíjára és még sok más dologra nézve. A rendelkezésre álló támogatási intézkedések mérlegelése során gondolja végig, hogyan tudná azokat a legjobban felhasználni a problémái megoldásához.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

A szavak mögött gyakorlati lehetőségek tárháza rejlik

A munka és a magánélet egyensúlyáról szóló, 2022-ben hatályba lépett uniós irányelv célja, hogy több nőt vonjon be a munkaerőpiacra, a férfiakat is ösztönözze a családi szabadságok igénybevételére és a rugalmas munkavégzési lehetőségek kihasználására, valamint hogy mindenki számára lehetőséget biztosítson arra, hogy támogatást kapjon a speciális gondozásra szoruló hozzátartozói ápolásához.

E szép szavak mögött számos olyan lehetőség rejlik, amelyek jelentős hatással bírhatnak. Fontos, hogy megkeresse e lehetőségeket – és ezt úgy teheti meg, hogy beszélget másokkal, tisztában van a jogaival, és átgondolja, hogyan kezelhetné a problémáit.

Lásd még:

Javaslatok családtagokat gondozó személyek számára

Javaslatok munkaközösségek számára

Ajánlások a munkáltatóknak

Ajánlások a vállalkozóknak

Javaslatok az önkormányzatok számára

Javaslatok iskolák és óvodák számára

Javaslatok politikusok és a politikai döntéshozók számára

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

JAVASLATOK CSALÁDTAGOKAT GONDOZÓ SZEMÉLYEK SZÁMÁRA

A kisgyermekeknek és az időseknek szükségük van a családjuk segítségére és támogatására. Bárkit érhet súlyos betegség vagy baleset. Ez azzal járhat, hogy a család egy tagja feladja tanulmányait vagy fizetett munkáját, de ennek nem feltétlenül kell így történnie.

Érdemes tudnia, hogy különböző jogai vannak e feladat ellátásával kapcsolatban, így nem kell abbahagynia a munkát, hogy ápolhassa családtagját.

Ön jogosult lehet további szabadnapokra, hogy ápolhassa szerettét. Ha ez nem elegendő, megbeszélheti a munkáltatójával a lehetőségeket, például egy rövid fizetés nélküli szabadságot vagy rugalmasabb munkarendet. Fontos tudnia, hogy nem kell abbahagynia a munkát azért, mert családtagja ápolásra szorul.

Ha Ön kéri a munkáltatójától a munkarend megváltoztatását, fizetés nélküli szabadságot vesz ki vagy részmunkaidőben dolgozik a családi kötelezettségek teljesítése érdekében, a munkáltatónak mérlegelnie kell a javaslatait, és el kell magyaráznia Önnek, ha a munka jellege miatt az átszervezés nem lehetséges. A munkáltatónak más alternatívákat is fel kell ajánlania – a legjobb, ha közösen találnak megoldást.

Érdemes tudnia, hogy a munkahelyén kollégái nem becsmérelhetik Önt azért, mert például részmunkaidőben dolgozik, hogy családtagjait ápolhassa. Ettől Ön nem lesz kevésbé értékes munkavállaló. A munkáltató kötelessége úgy átszervezni az Ön munkáját, hogy a feladatai egyenlő módon és méltányos díjazásért kerüljenek elosztásra a többi munkavállaló között.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Ha a munkáltatója nem hajlandó meghallgatni Önt, vagy kedvezőtlenebbül bánik Önnel azért, mert családi kötelezettségei vannak, az bizonyos esetekben diszkriminációnak minősülhet. Kérjen tanácsot és segítséget az egyenlőségi biztostól a megkülönböztetéssel kapcsolatban.

Az is hasznos lehet, ha átgondolja, hogy hosszú távon milyen változásokat eszközölhet a munkája megszervezésében. Lehetséges-e például más családtagok bevonása, hogy egy személy feladatai ne legyenek túlságosan megterhelőek, és ne menjenek túlzottan a munkája rovására? Lehet-e jobb megoldást találni az önkormányzattal együttműködve, hogy a családtag gondozásával járó terheket megossza a közösség? Milyen időtartamra vonatkozóan indokolt és lehetséges a bércsökkentés, például ideiglenes részmunkaidő vagy fizetés nélküli szabadság? Megosztható-e a feladatok ellátása úgy, hogy a lehető legkisebb legyen a szakmai élet korlátozása?

Ha ilyen helyzetben segítséget kér, az azt jelzi, hogy ez fontos Önnek, és olyan tartós megoldásokat szeretne találni, amelyek senkit sem terhelnek túl. A szerettei számára is fontos, hogy törődjön a saját egészségével.

Nem kell tökéletesnek lennie. Senki sem tud mindennel jól megbirkózni, még akkor sem, ha néhány közösségi médiában közzétett bejegyzés alapján úgy tűnik.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School Tallinn | Helsinki

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

JAVASLATOK MUNKAKÖZÖSSÉGEK SZÁMÁRA

A munkahelyen előfordulhat, hogy a csapat egyes tagjai nem tudnak olyan mértékben hozzájárulni, amennyire szeretnének. Ennek okai lehetnek pozitívak és negatívak is – valaki szülővé válik, esetleg egy súlyosan beteg vagy más okból segítségre szoruló családtagjáról kell gondoskodnia.

Ha a csapat egy tagja nem tud teljes munkaidőben hozzájárulni a munkához, az neheztelést válthat ki a többiekből, akiknek emiatt az ő munkáját is el kell végezniük Fontos tudni, hogy mindenkinek joga és kötelessége gondoskodni a családtagjairól, és ez néha megváltoztathatja a munkavégzés módját. Ha a munkavégzés módjának átmeneti megváltoztatása lehetséges, és nem jelent túl nagy terhet a munkáltató számára, akkor a kolléga jogosult ezekre a változtatásokra. A változtatások közé tartozhat a teljes munkaidő helyett részmunkaidőben történő munkavégzés, további (fizetés nélküli) szabadság, rugalmas munkaszervezés vagy a családtag gondozásához nyújtott támogatás, például a munkáltató által biztosított gyermekfelügyelet.

Minden megoldás a munkáltató által kínált konkrét lehetőségektől függ, de ugyanazon az alapon kell rendelkezésre állniuk. Ha például a munkáltató szabadnapokat ajánl fel, ha valakinek az édesapja vagy édesanyja súlyosan megbetegszik, akkor minden munkavállaló jogosult rá. Reméljük, hogy erre soha senkinek nem lesz szüksége, de ha mégis sor kerül rá, akkor nagy segítség.

A munkahelyen senki sem becsmérelheti azt a kollégát, aki él a munka és a családi élet összeegyeztetésének lehetőségével. Ez a munka átszervezésével járhat ugyan, de mivel bárkivel megtörténhet, hogy gondoskodnia kell egy családtagjáról, akinek szüksége van rá, mindenkinek meg kell próbálnia megértőnek lenni. Egy kolléga becsmérlése a családi kötelezettségek teljesítése miatt diszkriminációnak minősülhet, és tilosnak számít.

A legjobb, ha csapatként közösen állapodnak meg a szabályokról – kit és hogyan kell értesíteni a munka és a családi élet összeegyeztetésére vonatkozó igényekről, mi történik ezután, és hogyan veszik fontolóra a döntéseket. Azt is jó előre tudni, hogyan szervezik át a munkát az egész csapat számára, ha valakinek váratlanul szabadságot kell kivennie, vagy csökkentett terheléssel kell dolgoznia.

A munkahelyi mentális egészség és jólét többek között attól függ, hogy a munkavállalók mennyire érzik magukat biztonságban, amikor a munkahelyi feladataik mellett családi kötelezettségeiknek is eleget kell tenniük. A vezetőség felelős a munka megfelelő megszervezéséért. Szintén a vezetőség felelőssége a munka olyan módon való megszervezése, hogy a családi kötelezettségekkel rendelkező munkavállalókat megvédje a hátrányos bánásmódtól.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

JAVASLATOK AZ ÖNKORMÁNYZATOK SZÁMÁRA

Az Ön közösségében élő emberek jóléte az életükkel való elégedettségüktől és az önmegvalósítási lehetőségeiktől függ. Az önmegvalósítás egy része a munkához köthető. A munkahelyek természetes részét képezik egy közösségnek, illetve a közösség működésének.

Az önkormányzatoknak, azaz a közösségeknek nagy szerepük van abban, hogy segítsenek az embereknek, amikor a családi kötelezettségek túl nagy teherré válnak. Az önkormányzatok támogatást nyújthatnak például a kisgyermekes családoknak, vagy azoknak a családoknak, amelyeknek egy fogyatékkal élő, súlyosan beteg vagy idős tagja segítségre szorul.

Az önkormányzatok által nyújtott szociális szolgáltatások fontos szerepet játszanak a nemek közötti egyenlőség megvalósításában, mivel a háztartási feladatokért többnyire a nők felelnek. A nők családtagok ápolásával kapcsolatos otthoni feladatainak csökkentése sokkal nagyobb esélyt ad nekik a munkaerőpiacon való részvételre vagy a képességeik fejlesztésére.

Az önkormányzat közel áll az emberekhez. Ezért szükség esetén különböző szolgáltatásokat is nyújthat. Minden családnak segítséget kell kapnia, amely segítségkéréssel fordul a helyi önkormányzathoz, amennyiben a segítség elérhető és szükséges, valamint írásos magyarázatot kell kapnia arról, hogy az önkormányzat miért döntött az adott segítségnyújtási mód mellett.

Az európai önkormányzatok rendkívül gondoskodóak és előrelátóak voltak a különböző szolgáltatások nyújtása terén, és a COVID-járvány megmutatta, hogy gyakran nagyon gyorsan találtak új és innovatív megoldásokat. Mindazonáltal még hosszú út áll előttünk a terhek csökkentésében, különösen a nőket érintően.

A legjobb megoldások együttműködések által születnek. A munka és a családi élet összeegyeztetésében segítségre szoruló munkavállalók számára a leghatékonyabb megoldásokat a nagyobb munkáltatókkal lehet megvitatni.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

JAVASLATOK ISKOLÁK ÉS ÓVODÁK SZÁMÁRA

Az oktatási intézményeknek nagyon fontos szerepük van a nemek közötti egyenlőség előmozdításában. Az óvodákban és az iskolákban egyaránt célszerű kiemelt figyelmet fordítani arra, hogy a fiúkat és a lányokat egyaránt megtanítsák az otthoni házimunkára, valamint a rendrakásra és a szobájuk kitakarítására. Nincsenek olyan karbantartási munkák vagy házimunkák, amelyeket kifejezetten a nőknek vagy a férfiaknak kell elvégezniük.

A tanterv gyakran nem tartalmaz a munka és a családi élet összeegyeztetésére vonatkozó oktatást. Mivel ez nagyon fontos kérdés, a különböző tantárgyi órákon is foglalkozni kellene vele. A mindenki számára biztosított esélyegyenlőség és a pályaorientáció például két fontos téma, amely elválaszthatatlanul kapcsolódik a munka és a családi élet összeegyeztetéséhez.

Az óvodáknak és az iskoláknak szélesebb körű szerepet kell játszaniuk a szülők vagy a gyermekeket gondozó személyek támogatásában a munka és a családi élet összeegyeztetése terén. A kisgyermekekkel kapcsolatos tevékenységek figyelembe vehetik mind a gyermekek érdekeit, mind a család azon igényeit, hogy a gyermekek érdekében megélhetést biztosítsanak. A nem hagyományos munkaidőben dolgozó szülőknek nem szabadna rosszabb helyzetbe kerülniük. Az egyenlőségen alapuló oktatás figyelembe veszi azon gyermekek speciális igényeit, akik valamilyen okból kifolyólag kevesebb támogatást kapnak otthon.

Előfordulhat, hogy az iskolások a családi kötelezettségek miatt nehezen boldogulnak a tanulmányaikkal. Az oktatási intézményeknek szem előtt kell tartaniuk, hogy ezeket a kötelezettségeket a fiatalok nem maguknak választják, hanem már eleve nehézséget jelentenek számukra. Ha egy diák hátrányos helyzetbe kerül fontos családi kötelezettségei miatt, az diszkriminációnak minősülhet.

Diszkrimináció akkor is előfordulhat, ha egy iskola nem támogatja a lehető legnagyobb mértékben a tanulmányaik során szülővé vált fiatalokat.

A tanárok és más oktatásban dolgozók munkája igen megterhelő lehet, de joguk van ahhoz is, hogy a munkaszervezésben olyan változtatásokat eszközöljenek, amelyek összeegyeztethetők a családi kötelezettségeikkel. A szülőknek nincs joguk becsmérelni azt a tanárt, aki például egy fontos vizsga előtt otthon marad, hogy a saját beteg gyermekét ápolja. Az iskola vezetése köteles megvédeni a személyzetet az ilyen visszaélésekkel szemben. További részletekért lásd a családtagokat gondozó személyek számára megfogalmazott javaslatokat.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

JAVASLATOK POLITIKUSOK ÉS A POLITIKAI DÖNTÉSHOZÓK SZÁMÁRA

A döntés meghozatalakor figyelembe kell venni a döntésnek a családi kötelezettségeket teljesítő személyekre gyakorolt hatását is. Nem feltételezhető például, hogy az eddig kínált gyermekfelügyeletet egyik napról a másikra át tudják venni a szülők. A távol élő időseknek szánt szolgáltatások biztosítása például szintén problémás lehet, mivel a szállítás megszervezése túl sokat venne el az idősek gyermekeinek értékes munkaidejéből. A családok gondozási terheire gyakorolt hatás látszólag váratlan helyeken is jelentkezhet. Például egy nem biztonságos csomópont növelheti a szülők terheit, hogy gyermekeiket iskolába kelljen vinniük, miközben a biztonságos és jól megtervezett forgalomirányítás lehetővé tenné, hogy a gyermekek egyedül jussanak el az iskolába vagy az óvodába.

A politikai döntéshozók sokat tehetnek a családok támogatásáért. Annak biztosítása mellett, hogy a meggondolatlan döntések ne növeljék a családok gondozási terheit, a férfiak és nők esélyegyenlőségének előmozdítását is figyelembe kell venni. A nemek közötti egyenlőség elérése nagyban függ a politikai döntéshozók döntéseitől.

This project was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020)

Gender Equality and Equal Treatment Commissioner

Estonian Business School

Heidelberg

Commissioner for Protection of Equality

This project was funded by
the European Union's Rights,
Equality and Citizenship Programme
(2014-2020)