

Check-list für die Schritte des berufstätigen werdenden Elternteils

VOR ODER ZU BEGINN DER SCHWANGERSCHAFT

- ✓ Melden Sie Ihre Schwangerschaft oder Ihren Schwangerschaftswunsch der Abteilung Gesundheit und Sicherheit der Unifr. Die Bedingungen, unter denen Sie arbeiten, können erneut beurteilt werden, und zwar speziell im Hinblick auf den Schutz der schwangeren Frau oder Person (Ergonomie, Schwere der Arbeit, Arbeitshygiene usw.).

SCHRITTE WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT

INFORMIEREN SIE IHREN VORGESETZTEN

- ✓ Klären Sie **den weiteren Verlauf des Arbeitsverhältnisses** im Hinblick darauf, ob Sie Ihre Tätigkeit wieder aufnehmen oder nicht. Dieser Termin bietet auch die Gelegenheit, eine **Anpassung des Beschäftigungsgrads** zu besprechen, falls diese von der werdenden Mutter oder dem werdenden Vater gewünscht wird, unabhängig davon, ob sie vorübergehend ist oder nicht. Gegebenenfalls muss dieser Wunsch von Ihrer Vorgesetzten oder Ihrem Vorgesetzten vor Beginn des Mutterschaftsurlaubs an dem Personaldienst gerichtet werden.
- ✓ Tauschen Sie sich über die Möglichkeiten **flexibler Arbeitszeiten** aus.
- ✓ Benachrichtigen Sie Ihre vorgesetzte Person, wenn demnächst **Massnahmen zum Schutz** schwangerer Frauen oder Person angewendet werden müssen.
- ✓ Die **Verteilung und Priorität der Aufgaben** in Ihrem Pflichtenheft können überprüft, verringert oder sogar verschoben und/oder vorübergehend einer Kollegin oder einem Kollegen zugewiesen werden.
- ✓ Informieren Sie sich eventuell über Anträge **auf unbezahlten Urlaub**.
- ✓ Fragen Sie, wie die **Vertretung** während Ihrer Abwesenheit ablaufen wird.
- ✓ **Für Väter:** Wenn Sie wissen, wann der Termin ist, **planen** Sie bereits Ihren Vaterschaftsurlaub. Zur Erinnerung: Der Anspruch auf Vaterschaftsurlaub beträgt 14 Tagessätze und kann in einem Mal oder in Teilen genommen werden.
- ✓ Je nach Ihrer **persönlichen Situation** sollten Sie die Gelegenheit nutzen, sich zu informieren, Fragen zu stellen und Ihre Ängste oder Wünsche zu äussern.

WENN SIE EINEN SNF-BEITRAG ERHALTEN ALS :

- ✓ **Doktorierende oder Postdoktorierende**, prüfen Sie Ihre Berechtigung für die finanzielle Unterstützung "**Flexibility Grant**".
- ✓ Empfänger_in eines "**Postdoc.Mobility**"-Stipendiums oder eines anderen Stipendiums, prüfen Sie die Möglichkeit, eine Verlängerung des Stipendiums (mit Verweis auf Mutterschaftsurlaub und eventuellen unbezahlten Urlaub) oder eine Verlängerung des Projekts zu beantragen.
- ✓ **Junge Forscherin**, prüfen Sie Ihre Berechtigung für den "**Gleichstellungsbeitrag**".

PRIVATE VORGÄNGE

VERSICHERUNGEN

- ✓ Informieren Sie sich während der Schwangerschaft darüber, wie **Ihr Kind** nach der Geburt **versichert** sein soll.

- Sie können frei wählen, bei welcher Krankenkasse Ihr Kind versichert sein soll; Kinder und Eltern müssen nicht bei derselben Krankenkasse versichert sein.
- Damit Ihr Kind von Geburt an abgesichert ist, schliessen Sie nach einem Vergleich der Angebote eine **pränatale Krankenversicherung** ab.
- Denken Sie auch an **eventuelle Zusatzversicherungen**, die Sie vor der Geburt des Kindes abschliessen sollten.
- Vergessen Sie nicht, eine **Unfallversicherung** abzuschliessen, da das Kind nicht automatisch gegen Unfälle versichert ist.

ORGANISATION

- ✓ Suchen Sie vor der Geburt **eine Kinderärztin oder einen Kinderarzt**.
- ✓ Suchen Sie bei Bedarf einen Platz in einer Kinderkrippe, bei einer Tagesmutter oder einer anderen **Betreuungsmöglichkeit**.
- ✓ Planen Sie bei Bedarf eine **Haushaltshilfe** ein.
- ✓ Planen Sie nach der Geburt **das Stillen** / den Vorrat an Muttermilch.
- ✓ Informieren Sie sich über **Stillräume** an Ihrem Arbeitsplatz und organisieren oder planen Sie das Stillen bereits im Hinblick auf die Wiederaufnahme Ihrer Tätigkeit.

AUSSTATTUNG UND BEDÜRFNISSE DES KINDES

- ✓ Erstellen Sie eine eigene **Liste mit Ausstattungsgegenständen** und Notwendigkeiten, um Ihr Kind unterzubringen.
- ✓ Bereiten Sie **Ihr Zuhause** vor und **optimieren** Sie es, um die Sicherheit zu erhöhen, aber auch um Ihren eigenen Komfort und Ihre eigene Organisation zu verbessern. Ein Kind wächst schnell, daher ist es besser, **vorausschauend zu planen**: Sicherheitsgitter, Sicherheitsverschlüsse oder -riegel für Babys, Ecken- und Kantenschutz, Einrichtung des Kinderzimmers, Wickeltisch etc.

FINANZEN

- ✓ Prüfen Sie, ob Sie Anspruch auf **Krankenkassenzuschüsse** haben.
- ✓ Einige Gemeinden unterstützen die Eltern bei den Kosten für die Entsorgung der Windeln, indem sie entweder eine bestimmte Anzahl von Müllsäcken kostenlos zur Verfügung stellen oder bei Gewichtsgebühren einen Betrag auf Ihre Müllkarte laden, der einer bestimmten Anzahl von Litern entspricht. **Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde nach diesen Leistungen!**

ADMINISTRATIVE SCHRITTE

- ✓ Informieren Sie sich über die Funktionsweise von Kinder-, Geburts- und Arbeitgeberzulagen und **bereiten Sie die Dokumente vor**, die Sie der zuständigen Ausgleichskasse bzw. Ihrem Arbeitgeber zur Verfügung stellen müssen.
- ✓ Wenn Sie nicht verheiratet sind, beantragen Sie die **Anerkennung der Vaterschaft sowie das Sorgerecht** des Vaters beim Standesamt des Geburtsortes. Der biologische Vater kann sein Kind ohne Abstammung jederzeit anerkennen, und zwar schon **vor der Geburt**.
- ✓ Informieren Sie sich gegebenenfalls über die Anerkennung des Vaters **in seinem Herkunftsland**.
- ✓ **Nach der Geburt des Kindes** muss das Kind innerhalb von 3 Tagen nach der Entbindung beim Standesamt des Geburtsortes gemeldet werden. In der Regel übernehmen Krankenhäuser oder Geburtshäuser diese Formalität.
- ✓ Nach der Geburt erhalten Sie eine **Geburtsurkunde**, die Sie zur Abgabe bei allen offiziellen Stellen und bei Ihrem Arbeitgeber/Ihrer Arbeitgeberin für die Beantragung von Familienzulagen benötigen.

NACH DER GEBURT

- ✓ Melden Sie die gute Nachricht dem **Personaldienst**, wenn Ihr Vertrag bei einer Institution wie dem SNF angesiedelt ist (wenn Sie bei der UniFr angestellt sind, erhalten Sie die Einzelheiten zu Ihrem Anspruch auf Mutterschafts-, Vaterschafts- oder Adoptionsurlaub per E-Mail), und beantragen Sie Kindergeld, Geburts- oder Adoptionsbeihilfe und Arbeitgeberzulage.
- ✓ **Für Väter:** Beziehen Sie Ihren Vaterschaftsurlaub innerhalb von sechs Monaten nach der Geburt des Kindes.

Download auf der Plattform "Familie" der Unifr > zukünftige Eltern