

Nach einer Familienphase zurück ins Berufsleben

Die Erfahrung zeigt, dass eine Auseinandersetzung mit dem beruflichen Wiedereinstieg am besten bereits vor dem Berufsausstieg beginnen sollte.

Die Chancen auf einen erfolgreichen Wiedereinstieg ins Berufsleben nach einer Vollzeit-Familienphase hängen bis heute weitgehend von der Wirtschaftslage und von der aktuellen Situation auf dem Arbeitsmarkt ab. Es ist daher empfehlenswert, sich einen Ausstieg und den späteren Wiedereinstieg ins Erwerbsleben gut zu überlegen. Mögliche Konsequenzen sollten frühzeitig in die Überlegungen einbezogen und allenfalls Vorkehrungen getroffen werden.

Beim Entscheid für einen Ausstieg aus dem Erwerbsleben ist es von Vorteil, mit dem Berufsfeld/Betrieb in Kontakt zu bleiben, sei es zum Beispiel durch die Übernahme von Ferien- oder anderen Stellvertretungen oder durch die Teilnahme an beruflichen Weiterbildungen während der Familienphase.

Den beruflichen Wiedereinstieg sorgfältig vorbereiten

Nach einer kürzeren oder längeren Familienphase ist es wichtig, die Pläne für den beruflichen Wiedereinstieg in der Partnerschaft und mit der Familie rechtzeitig zu besprechen, bei Bedarf eine geeignete und verlässliche familienergänzende Betreuungslösung zu organisieren sowie die Aufgaben im Haushalt nach Möglichkeit zu vereinfachen und neu zu verteilen. Es braucht etwas Zeit und Geduld, bis sich neue Lösungen für alle Beteiligten gut eingespielt haben.

Darüber hinaus ist, insbesondere nach einer längeren Familienphase, eine professionelle Berufs- und Laufbahnberatung empfehlenswert, sei es in einer spezifischen Beratungsstelle für Wiedereinsteigende oder im regionalen Berufsinformationszentrum (BIZ). Das hilft, die eigenen Interessen und Fähigkeiten sowie die Möglichkeiten und Bedingungen auf dem Erwerbsarbeitsmarkt zu klären. Kurse für Wiedereinsteigende ermöglichen eine persönliche und berufliche Standortbestimmung/Neuorientierung.

Wiedereinsteigende sollten sich auf der Suche nach einem geeigneten Job auch nicht scheuen, ihr Beziehungsnetz zu nutzen, berufstätige Freunde, Freundinnen, Bekannte, eventuell auch Vorgesetzte aus ihrem früheren Berufsleben zu kontaktieren.

Vielleicht ergibt sich sogar die Möglichkeit eines Praktikums, um sich nach einer längeren Berufsabwesenheit wieder an einen betrieblichen Tagesablauf zu gewöhnen oder den Einstieg in eine neue Tätigkeit zu finden. Es gibt eine wachsende Zahl von Unternehmen, welche um die spezifischen Fähigkeiten von «familienerprobten» Mitarbeitenden wissen und diese anerkennen.

Familien- und Freiwilligenarbeit als Ressourcen für den Beruf nutzen

Eine arbeitswissenschaftliche Studie hat 1997 nachgewiesen, dass ein Familienarbeitsplatz mindestens so anforderungs- und belastungsreich ist wie der Arbeitsplatz einer Pflegefachfrau, eines Polizisten, einer Mittelschullehrerin oder eines Bauingenieurs. Frauen und Männer mit Familienpflichten und/oder Engagement in der Freiwilligenarbeit (z. B. Nachbarschaftshilfe, Mitarbeit in Vereinen/Vorständen etc.) können in dieser Arbeit Fähigkeiten entwickeln wie beispielsweise Belastbarkeit, Organisationsfähigkeit, Verantwortungsbewusstsein, Flexibilität und Eigeninitiative. Das sind alles so genannte Schlüsselkompetenzen, die im Berufsleben zunehmend gefragt sind. Oft fehlt es jedoch am Bewusstsein für die in der Familien- und Freiwilligenarbeit entwickelten Kompetenzen. «Ich war die letzten zehn Jahre nur Hausfrau und habe nicht gearbeitet», sagen etwa Wiedereinsteigerinnen im Bewerbungsgespräch und verringern dadurch selber ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Gute Vorbereitung verbessert den Wiedereinstieg

Ob und welche Kompetenzen in der unbezahlten Arbeit entwickelt werden, hängt u. a. von der Familiensituation und von der Ausgestaltung der Familien- und Freiwilligenarbeit ab, die sehr unterschiedlich sein kann. Es ist deshalb empfehlenswert, in einem begleiteten Prozess ein persönliches Kompetenzportfolio zu erstellen, mit welchem die in allen Lebensbereichen entwickelten Fähigkeiten an konkreten Beispielen aus dem Alltag beschrieben und nachgewiesen werden



Als Mutter und Hausfrau erwirbt man sich Schlüsselkompetenzen, die im Berufsleben zunehmend gefragt sind. Bild: Fotolia

können. Auf diese Weise wird es einfacher, die persönlichen Stärken beim beruflichen Wiedereinstieg zu nutzen und vorhandene Lücken gezielt zu schliessen. Mit einer guten Vorbereitung und mit professioneller Unterstützung verbessern sich die Chancen für Wiedereinsteigende auf dem Arbeitsmarkt, lassen sich allfällige Absagen leichter wegstecken und fällt das beharrliche Dranbleiben leichter, falls der Wiedereinstieg nicht gleich auf Anhieb gelingt. (zVg/yzo)

Links zu Beratungsstellen

www.plusplus.ch

Zum Netzwerk Plusplus gehören zahlreiche regionale Informations- und Beratungsstellen für Frauen, die oft auch Kurse für Wiedereinsteigerinnen anbieten.

www.und-online.ch

Die Fachstelle UND Familien- und Erwerbsarbeit für Männer und Frauen bietet an vier Standorten in der Deutschschweiz Einzel- und Paarberatungen zu allen Fragen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

www.berufsberatung.ch

Hier sind alle regionalen Berufsinformationszentren (BIZ) und öffentlichen Berufs- und Laufbahnberatungsstellen aufgeführt.

Tipps für eine gesunde Balance von Bildung, Beruf und Familie

Planung

Prioritäten setzen: Welche Aufgaben und persönlichen Bedürfnisse sind wichtig, notwendig? Worauf kann (vorübergehend) verzichtet werden? Zeitfenster für persönliche Bedürfnisse und Erholung, für Partnerschaft und Freundeskreis ebenso bewusst planen wie Zeit für Haushalt/Kinder, Lernen, Erwerbstätigkeit. Damit rechnen, dass auch mal Unerwartetes die Planung auf den Kopf stellt. Finanzielle Situation überprüfen, Budget/Versicherungen anpassen, rechtzeitige Rückstellungen für Aus-/Weiterbildungszeit. Bei Bedarf finanzielle Unterstützung organisieren: Stipendien, Fonds für Aus-/Weiterbildung, Darlehen.

Arbeitsorganisation

Haushalt: Aufgabenteilung, Verantwortlichkeiten im Haushalt überprüfen und neu regeln. Partner(in) und grössere Kinder (stärker) mit beteiligen, Wertschätzung der Mitarbeit zeigen. Klare Abmachungen betreffend Aufgabenerledigung im Haushalt: Wer macht was wann? Bei Bedarf anpassen, aber auch mal ein Auge zudrücken, wenn nicht alles jederzeit klappt. Anspruchsniveau/Standards im Haushalt überprüfen: Wo geht es einfacher? Was kann delegiert bzw. ausserhalb der Familie in Auftrag gegeben werden?

Betrieb

Unterstützungsangebote von Arbeitgeber nutzen oder beantragen, vereinbarkeitsfreundliche Anstellungsbedingungen verhandeln: klar definierte und abgegrenzte Aufgaben, flexible Arbeits(zeit)modelle, Unterstützung bei Betreuungsaufgaben, Stellvertretungs-, Absenzen und Ferienregelungen etc.

Aus-/Weiterbildung

Vereinbarkeitsfreundliche Aus- und Weiterbildungsangebote nutzen oder verhandeln, zum Beispiel modulare Angebote mit gleichwertigen Abschlüssen, Unterbruchs- und Wiedereinstiegsmöglichkeiten nach Bedarf etc.

Erholung/Unterstützung

Bei Bedarf abgrenzen, auch mal Nein sagen (zu Hause und im Betrieb), z. B. vor Prüfungen oder bei Erholungsbedarf. Unterstützung des sozialen Netzes klären und nutzen (Familien-/Freundeskreis, Nachbarschaft, familienergänzende Betreuungsangebote). Positive Einstellung: Rollenvielfalt ist anforderungsreich, aber auch bereichernd. So kann (vorübergehende) Mehrfachbelastung leichter ertragen werden. Bei Bedarf professionelle Unterstützung holen, z. B. Beratung/Coaching der Fachstelle UND. (zVg)

Anzeige

LIMITED EDITION
RANGE ROVER EVOQUE P212
POWER MIT DEM
GEWISSEN EXTRA.
landrover.ch

INKL. CHF 5'610.-
KUNDENVORTEIL

LAND ROVER
ABOVE AND BEYOND

Im limitierten Sondermodell Range Rover Evoque P212 steckt jetzt noch mehr drin: eine Extraportion Power. Mit dynamischem 2.2-Liter-SD4-Dieselmotor, 9-Stufen-Automatik, Technik-Paket und satten 212 PS aus dem Power-Kit begeistert er mit einer Extraportion Leistung. Entdecken Sie den Range Rover Evoque P212 im attraktiven Sport-Outfit mit Black Design-Paket jetzt bei uns auf einer Probefahrt.

Range Rover Evoque 2.2 SD4 Dynamic, 5-Türer, aut., 4WD, 212 PS/156 kW, Kundennetto-Verkaufspreis CHF 68'900.- mit Zusatzausstattungen CHF 5'610.-, Gesamtverbrauch 6.0/100 km (Benzinäquivalent 6.7/100 km), Ø CO₂-Emissionen 159 g/km, Energieeffizienz-Kategorie D. Ø CO₂-Emissionen aller in der Schweiz angebotenen Fahrzeuge 148 g/km.

HOF GARAGE
KOMPETENZ AUS LEIDENSCHAFT

Ducommun AG
5452 Oberrohrdorf/Baden
Telefon 056 485 60 00
www.hofgarage.ch