

Nach einer Familienphase zurück ins Berufsleben

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

Möglichen Konsequenzen eines Berufsausstiegs frühzeitig bedenken

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 für junge Mütter/Väter oder auch für Frauen/Männer, die erwachsene Angehörige pflegen, empfehlenswert, sich einen Ausstieg aus dem Erwerbsleben gut zu überlegen. Kommt hinzu, dass angesichts der hohen Scheidungsrate die Mehrheit der Frauen/Männer sich nicht mehr darauf verlassen kann, lebenslang vom Partner oder der Partnerin entweder ökonomisch oder mit den Dienstleistungen zu Hause (Nahrung, Kleidung, Wohnung etc.) versorgt zu werden. Das Lebensmodell soll grundsätzlich frei gewählt werden können, doch mögliche Konsequenzen sollten frühzeitig in die Überlegungen mit einbezogen und allenfalls Vorkehrungen getroffen werden.

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

Familie und Beruf schliessen sich heute nicht mehr aus, für die Vereinbarkeit von Erwerbs- und Familienarbeit gibt es inzwischen vielfältige Unterstützungsangebote.

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, sie vermitteln Informationen zum Arbeitsmarkt, füllen fachliche Lücken und führen in zeitgemässe Bewerbungs- und Präsentationstechniken ein. Der Austausch mit andern Wiedereinsteigenden kann für den bevorstehenden Schritt zurück ins Berufsleben ermutigend und stärkend sein.

Wiedereinsteigende sollten sich auf der Suche nach einem geeigneten Job auch nicht scheuen, ihr **Beziehungsnetz** zu **nutzen**, berufstätige FreundInnen/Bekannte, eventuell auch Vorgesetzte aus ihrem früheren Berufsleben zu kontaktieren und ihnen zu erzählen, was in welchem Bereich gesucht wird. 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 Eigeninitiative – das alles sind 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 10 Jahre nur Hausfrau und habe nicht gearbeitet*“, sagen etwa Wiedereinsteigerinnen im Bewerbungsgespräch und verringern dadurch selber ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt.

Familien- und Freiwilligenarbeit können aktiv als Lernfelder für den Beruf genutzt werden. Eine so genannte Kompetenzenbilanz ermöglicht die Wahrnehmung und eine realistische Selbsteinschätzung der vorhandenen Kompetenzen.

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 Kompetenzen-Portfolio zu erstellen, mit welchem die in allen Lebensbereichen entwickelten Fähigkeiten an konkreten Beispielen aus dem Alltag beschrieben und nachgewiesen werden 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.

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 an.

www.berufsberatung.ch: Hier sind alle regionalen Berufsinformationszentren (BIZ) und öffentlichen Berufs- und Laufbahnberatungsstellen aufgeführt.

Instrumente

www.sozialzeitausweis.ch: Mit dem **Schweizerischen Sozialzeitausweis** des Forums für Freiwilligenarbeit können Bestätigungen für alle in der Freiwilligenarbeit geleisteten Einsätze eingeholt und dokumentiert werden. Diese finden im Erwerbsbereich, zum Beispiel bei einer Bewerbung, eine zunehmend breitere Akzeptanz.

www.alice.ch: Im **Bildungspass** des Schweizer Verbandes für Weiterbildung SVEB können alle, auch im Rahmen der Familien- und Freiwilligenarbeit besuchte Weiterbildungskurse, sowie Praktika und ehrenamtliche Tätigkeiten dokumentiert werden.

Kursangebote

www.w-a-b.ch: Die Weiterbildungsbörse Schweiz ermöglicht die Suche nach geeigneten Wiedereinstiegs-Kursangeboten in der Region.

www.effe.ch; www.ch-q.ch;

www.kompetenzenbilanz.zh.ch: Spezifische Kursangebote und Instrumente für die Erstellung einer Kompetenzenbilanz.

Weitere nützliche Webseiten

www.be-werbung.ch: Bietet eine Fülle von Informationen und Hilfsmitteln für die zeitgemässe Stellenbewerbung.

www.validacquis.ch: Informiert über die Anerkennung von ausserberuflichen Erfahrungen im Rahmen von anerkannten Abschlüssen.

Elisabeth Häni, Fachstelle UND