

BROSCHÜREN UND RATGEBER

Elterngeld und Elternzeit

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Geringfügige Beschäftigung und Beschäftigung in der Gleitzone

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Beruf und Familie/Durchstarten – Perspektiven für Ihr Berufsleben

Bundesagentur für Arbeit

Rentenratgeber für Frauen

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Teilzeit – Alles was Recht ist

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Grundsicherung für Arbeitsuchende (Sozialgesetzbuch – SGB II)

Bundesministerium für Arbeit und Soziales

Familienratgeber für den Landkreis Stade

Landkreis Stade – Der Landrat

Kinderbetreuung – Tipps und Informationen

Agentur für Arbeit Stade

NÜTZLICHE LINKS

www.berufstaetige-muetter.de
www.frauenmachenkarriere.de
www.lohnspiegel.de
www.gruenderinnenagentur.de
www.unter-einen-hut.de
www.familienwegweiser.de
www.vorteil-kinderbetreuung.de
www.teilzeit-info.de
www.handfest-online.de
www.berufenet.de
www.vamv.de
www.frauenonlineniedersachsen.de
www.perspektive-wiedereinstieg.de
www.femity.de
www.aktentasche-babyflasche.de

AKTUELLE INFORMATIONEN FÜR FRAUEN

finden Sie auch jeweils auf den Internetseiten der Agentur für Arbeit Stade (www.arbeitsagentur.de ⇨ Partner vor Ort ⇨ Niedersachsen ⇨ Stade ⇨ Agentur ⇨ Bürgerinnen und Bürger ⇨ Chancengleichheit) und der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade (www.hwk-bls.de ⇨ Handwerkskammer Lüneburg-Stade ⇨ Frauenförderung)

WIR HELFEN IHNEN WEITER

In allen Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg beraten Sie

Ulrike Langer

Agentur für Arbeit Stade

Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt

Am Schwingedeich 2 · 21680 Stade

Tel. 04141 926-496 · Fax 04141 926-305

Ulrike.Langer2@arbeitsagentur.de

und

Christina Völkers

Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade
Kordinierungsstelle zur Frauenförderung

Rudolf-Diesel-Str. 9 · 21684 Stade

Tel. 04141 6062-28 · Fax 04141 6062-90

voelkers@hwk-bls.de

Herausgeber: Agentur für Arbeit Stade und
Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade

Redaktion: Ulrike Langer und Christina Völkers

Realisation: HesseDruckGmbH, 21684 Stade, www.hessedruck.de

Diese Information wurde mit Mitteln der Agentur für Arbeit Stade und der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade sowie mit Landesmitteln und mit Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung finanziert.

Stand: August 2009

 Handwerkskammer
Braunschweig-Lüneburg-Stade

 Bundesagentur für Arbeit
Agentur für Arbeit Stade

Jetzt
gehts los!
Neu durchstarten.

Tipps zum beruflichen Wiedereinstieg
nach der Familienphase

NEU DURCHSTARTEN

Die eigenständige Existenzsicherung durch Berufstätigkeit ist für viele Frauen heute selbstverständlich. Sie sehen Familie und Beruf nicht als Alternative, sondern als sich ergänzende Lebensziele oder wirtschaftliche Notwendigkeit. Doch der Wiedereinstieg nach der Familienphase ist aufgrund der sich verändernden Arbeitsmarktbedingungen nicht immer einfach. Mit der vorliegenden Information wollen wir Ihnen eine kleine Hilfestellung geben, wie Sie den beruflichen Wiedereinstieg optimal vorbereiten und in weiteren Schritten erfolgreich umsetzen.

Zur Verdeutlichung Ihrer persönlichen und beruflichen Ausgangssituation sowie zur Vorbereitung auf ein Beratungsgespräch kann die nachfolgende Checkliste hilfreich sein.

CHECKLISTE FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

- Ist meine Familie mit meinen beruflichen Plänen einverstanden?
- Wie organisieren wir in der Familie den Wiedereinstieg?
- Wie werden die Kinder betreut?
- Möchte ich wirklich für einen längeren Zeitraum wieder arbeiten?
- Kommt für mich nur eine Beschäftigung in meinem "alten" Beruf in Frage oder ist auch eine Tätigkeit in einem anderen Beruf denkbar?
- Welche Arbeitszeiten sind mir möglich (Vollzeit, Teilzeit, vormittags, nachmittags, 2,5 Tage etc.)?
- Welche Wege zur Arbeitsstelle kann ich mir zumuten?
- Welche Verkehrsmittel stehen mir zur Verfügung?
- Habe ich schon in meinem ehemaligen Betrieb nach einer Arbeitsstelle nachgefragt?
- Habe ich alle notwendigen Unterlagen (Zeugnisse, Beschäftigungszeiten, Nachweise über Aus- und Weiterbildungen)?
- Bin ich zu Qualifizierungen bereit?
- Habe ich schon einen Termin bei einer Beratungseinrichtung vereinbart?

TIPPS FÜR EINEN ERFOLGREICHEN WIEDEREINSTIEG

Je kürzer die Unterbrechung, umso leichter der Wiedereinstieg!

Zögern Sie die Rückkehr in den Beruf nicht zu lange hinaus. Ihnen gehen wichtige berufliche Kenntnisse verloren, die Sie sich mühsam wieder aneignen müssen.

Frischen Sie Ihre beruflichen Kenntnisse rechtzeitig auf!

Nutzen Sie die berufliche Pause, um sich fortzubilden. Je qualifizierter Sie sind, um so besser sind Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Informieren Sie sich über geeignete Weiterbildungsangebote bei den örtlichen Bildungsträgern. Auch die Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade bietet spezielle Seminare für Berufsrückkehrerinnen an. Zur Recherche kann das Internetcenter in der Agentur für Arbeit von allen Interessierten kostenlos genutzt werden.

Organisieren Sie die Kinderbetreuung rechtzeitig!

Ideal wäre es, wenn Ihr Kind etwa drei Monate vor Ihrem Berufsstart die Tagesmutter oder die Kindertagesstätte kennen lernt. Dann geraten Sie nicht unter Druck, und Ihr Kind hat die Möglichkeit, sich schrittweise an die neue Situation zu gewöhnen.

Überlegen Sie sich, in welchem zeitlichen Rahmen Sie arbeiten können!

Können Sie nur vormittags oder auch an einigen Nachmittagen arbeiten. Wann können Sie frühestens am Arbeitsplatz sein. Überlegen Sie sich rechtzeitig Betreuungsmöglichkeiten in speziellen Situationen (z. B. Schulferien, Brückentage etc.). Beziehen Sie Ihren Partner/Ihre Partnerin bei der Rückkehr ins Berufsleben ein. Ist auch bei ihm/ihr eventuell eine Flexibilisierung oder Reduzierung der Arbeitszeit möglich?

Bereiten Sie Ihre Familie auf Ihren Wiedereinstieg vor!

Organisieren Sie Ihren Haushalt neu. Delegieren Sie Aufgaben an Ihren Partner und an Ihre Kinder. Treffen Sie gemeinsame Absprachen über die neuen Zuständigkeiten. Ihre Berufstätigkeit bringt Ihre Familie vorüberge-

hend aus dem Gleichgewicht. Es kann einige Monate dauern, bis sich neue Regeln eingespielt haben und der Alltag reibungslos funktioniert.

Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer ehemaligen Firma auf!

Fragen Sie nach freien Stellen, und bieten Sie sich als Urlaubs- oder Krankheitsvertretung an. Sie sind der Firma bekannt. Nutzen Sie diesen Vorteil.

Heben Sie Ihre als Familienmanager/in erworbenen Fähigkeiten hervor!

In der Familienphase haben Sie sich wichtige Qualifikationen angeeignet. Sie können Prioritäten setzen, ökonomisch arbeiten und mehrere Dinge gleichzeitig erledigen, ohne den Überblick zu verlieren. Als Mutter müssen Sie Probleme schnell erfassen, analysieren und in der Lage sein, verschiedene Lösungsalternativen zu entwickeln. Sie sind flexibel, können sich schnell auf neue Situationen einstellen und arbeiten auch unter Zeitdruck effektiv. Durch die Erziehung Ihrer Kinder haben Sie zusätzlich soziale und pädagogische Kenntnisse erworben. Dies sind Pluspunkte, die Sie in Ihrer Bewerbung hervorheben sollten.

Zeigen Sie Eigeninitiative bei der Bewerbung!

Der klassische Weg zum neuen Arbeitsplatz über eine Stellenanzeige ist heutzutage oft wenig Erfolg versprechend. Wer sich auf eine Anzeige bewirbt, muss meist mit vielen anderen Bewerberinnen konkurrieren. Verhalten Sie sich aktiv! Bewerben Sie sich initiativ bei Unternehmen. Nutzen Sie auch die Stellenbörsen im Internet.

Lassen Sie sich in den Fachkräftepool des Netzwerkes Familie und Beruf aufnehmen!

Mitgliedsbetriebe des Netzwerkes nutzen bei Personalengpässen einen speziell eingerichteten Fachkräftepool. Dieser wird von der Koordinierungsstelle zur Frauenförderung betreut. Lassen Sie sich in den Personalpool aufnehmen, um Ihre Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen.

Jetzt gehts los!

Mit den Tipps von den Profis der Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade und der Agentur für Arbeit Stade.