

Eltern family

Eltern family

Das schaffst du!

So machen Sie Ihrem Kind in jeder Lebenslage Mut

Viel Spaß im Freien!
Tolle Familien-Grill-Ideen
Hausboottour
Moos-Graffiti
Lagerfeuer

Zurück in den Job

Wer Ihnen wie beim Neustart hilft

Pubertät für Anfänger

Was demnächst auf Sie zukommt

Spielerisch lernen

Fünf Experimente, die jedes Kind kennen sollte

Mutter sein heute

Schwieriger – aber auch schöner!
Wie sich unser Mutterbild wandelt



Was kann ich noch? Wie schreibt man eine Online-Bewerbung? Welcher Job passt jetzt zu meinem Leben mit Kindern? Wer nach einer Familienphase wieder arbeiten will, hat viele Fragezeichen im Kopf. EF-Autorin Maike Petersen hat sich einen Überblick verschafft, wer wie beim Wiedereinstieg helfen kann – mit Infos, Beratung und Weiterbildung

Hilfe für den Neustart

ZURÜCK IN DEN JOB

Perspektive Wiedereinstieg:

Rundumpakete für Rückkehrerinnen

Was ist das?

Seit 2008 gibt es das Aktionsprogramm „Perspektive Wiedereinstieg“ der Bundesregierung. Es will vor allem Frauen nach einer längeren Familienpause dazu ermutigen, sich wieder ins Arbeitsleben zu wagen. Die wichtigsten Bausteine des Programms sind das Online-Portal „Perspektive Wiedereinstieg“ und Beratungs- und Qualifizierungspakete, die Dienstleister an zehn Orten in ganz Deutschland geschnürt haben. Sie werden derzeit als neue Unterstützungsmodelle erprobt und sind für die Teilnehmerinnen kostenlos.

Die Programme werden aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds (ESF) und der Agentur für Arbeit finanziert, außerdem von Kooperationspartnern in Ländern und Kommunen. In diesem Frühjahr ist die zweite Programmphase angelaufen, deren Finanzierung bis Ende 2013 gesichert ist.

Worauf besteht die Unterstützung?

Das Online-Portal ist eine Fundgrube für Frauen, die Ori-

entierung im Dschungel von Themen, Fragen und Möglichkeiten rund um den Wiedereinstieg suchen. Traue ich mir den Spagat zwischen Arbeitswelt und Familie zu? Wo bleiben die Kinder nach der Schule? Geschichten von anderen Wiedereinsteigerinnen sollen Mut machen, Infotexte und Checklisten geben neue Impulse.

Mit einem Klick auf eine Wiedereinstiegs-Landkarte gelangt man zu Ansprechpartnern in der Nähe des eigenen Wohnortes. In den Listen mit den regionalen Beratungsstellen stehen auch die **kostenlosen Beratungs- und Qualifizierungsprogramme**, die unter dem Dach der Perspektive Wiedereinstieg versammelt sind. Auf einen Blick findet man die zehn Standorte unter www.esf-regiestelle.eu, Menüpunkt Perspektive Wiedereinstieg. Es sind Augsburg, München, Bremen, Hamburg, Kassel, Schwerin, Mainz, Dessau-Roßlau, Kiel und Jena.

22 Beratungsstellen an diesen Orten stehen bereit, um Wiedereinsteigerinnen aus der jeweiligen Region den Weg zurück in die Arbeitswelt zu ebnen. In ihren Grundzügen ähneln sich alle Modellprojekte von Perspektive Wiedereinstieg: Frauen – und auch Männer – können sich zum Neustart beraten lassen und bekommen persönliche Unterstützung, zum Beispiel in Form von Kompetenzchecks und Bewerbungstraining.

Damit die Jobrückkehr nicht binnen weniger Wochen an einem kollabierenden Haushalt oder Ehestreit über die Kinderbetreuung scheitert, holen die Projekte auch die Partner mit ins Boot – durch spezielle Seminare und Coachings. Und schließlich werden die Frauen dazu ermutigt, Hilfe im Haushalt in Anspruch zu nehmen, um sich Luft für den Wiedereinstieg zu verschaffen.

Umgekehrt können sich auch Frauen an die Beratungsstellen wenden, für die ein solcher Job aus dem Bereich der sogenannten „haushaltsnahen Dienstleistungen“ als Wiedereinstieg infrage kommt.

Einige der Programme umfassen zudem einen eigenen Weiterbildungs-Lehrplan, zum Beispiel **„Comeback“ in Hamburg** (www.comeback-hamburg.de). Im Rahmen dieses Projektes der Koordinationsstelle Weiterbildung und Beschäftigung e. V. (KWB) können Frauen beim Teilzeitkurs „Training Wiedereinstieg“ vier Monate die Schulbank drücken. Gepaukt werden unter anderem BWL, Projektmanagement und Computerfertigkeiten wie der Umgang mit dem MS Office-Paket. Außerdem befassen sich die Frauen mit sogenannten „Schlüsselqualifikationen“, etwa wie man erfolgreich und effizient Gespräche führt oder am besten „Werbung in eigener Sache“ macht. Nach der Qualifizierungsphase kann man während eines Wiedereinstiegspraktikums neue Erfahrungen in der Arbeitswelt sammeln.

Anders als bei „Comeback“ hat man beim **Münchner Projekt „power m“** (www.power-m.net) die Wahl zwischen Kompetenzchecks, Schulungen und Coachings verschiedener Anbieter, darunter die FAM Frauenakademie München e. V., GründerRegio M e. V., die Münchner Volkshoch-

schule. Im Rahmen von „power m“ kann man zum Beispiel einen achtwöchigen Gründerinnen-Lehrgang besuchen oder den europäischen Computerführerschein (ECDL) erwerben. Eine weitere Besonderheit ist auch das Mentoring, bei dem die Teilnehmerinnen vom Austausch mit einer berufserfahrenen ehrenamtlichen Mentorin profitieren, oft noch über den Einstieg in den Job hinaus.

In Schwerin bekommen Rückkehrerinnen Unterstützung beim **Institut für Modelle beruflicher und sozialer Entwicklung (IMBSE GmbH, www.imbse-schwerin.de)**. Je nach persönlicher Situation gibt es Gruppencoachings zum Selbstmarketing, EDV-Coachings in Kleingruppen, Fahrtsicherheitstraining oder – speziell für Akademikerinnen – Unterstützung bei der Kontaktaufnahme mit Hochschulen. Zudem bemüht sich die IMBSE besonders, Frauen für das Thema der haushaltsnahen Dienstleistungen zu sensibilisieren.

Wer kann an den regionalen Angeboten teilnehmen? Mitmachen können vor allem Frauen mit abgeschlossener Berufsausbildung oder Studium, die in der Region des jeweiligen Modellprojektes leben und die wegen einer Familienpause seit mindestens drei Jahren nicht erwerbstätig sind. Auch Frauen, die sich für eine Beschäftigung im Bereich der haushaltsnahen Dienstleistungen interessieren, können sich beraten lassen.

Wichtig: Man muss für die Teilnahme nicht arbeitsuchend oder arbeitslos gemeldet sein, denn das Aktionsprogramm will gerade die „stille Reserve“ ansprechen, also Frauen, die den Weg in die Agentur für Arbeit bisher gemieden haben. Für die Teilnahme an manchen Qualifizierungsangeboten wie dem Training Wiedereinstieg von „Comeback“ in Hamburg braucht man allerdings einen Bildungsgutschein – und den gibt es nur bei der Agentur für Arbeit.

Was tun, wenn es in meiner Region ein solches Programm nicht gibt?

Keine Sorge: Es gibt neben dem Aktionsprogramm auch andere Möglichkeiten, sich mit öffentlicher Förderung beruflich neu zu orientieren und weiterzubilden. Am besten erkundigt man sich danach bei einer der Beratungsstellen, die man über das Lotsenportal Perspektive Wiedereinstieg findet. Diese Angebote sind oft nicht kostenfrei, meist aber sehr erschwinglich. In Nordrhein-Westfalen können Wiedereinsteigerinnen zudem einmal im Jahr einen landesgeförderten Bildungsscheck bekommen. Damit übernimmt das Land die Hälfte der Kosten von Kursen zur beruflichen Qualifizierung wie Sprach- oder EDV-Kurse. Bis zu 500 Euro werden pro Bildungsscheck übernommen.

Und last but not least berät die Agentur für Arbeit zu allen Themen rund um die Rückkehr in den Beruf und übernimmt, wenn bestimmte Voraussetzungen gegeben sind, die Kosten für eine Weiterqualifikation komplett. Mehr dazu unter www.arbeitsagentur.de unter dem Stichwort „Weiterbildung“.

Websites: www.perspektive-wiedereinstieg.de,
www.esf-regiestelle.eu, www.arbeitsagentur.de

Private Starthelfer

Wer zurück in den Beruf will, hat neben den geförderten Programmen auch die Möglichkeit, sich auf eigene Faust professionelle Unterstützung zu suchen. Zugegeben: Oft muss man bei privaten Anbietern, die coachen, beraten oder trainieren, vergleichsweise tief in die Tasche greifen. „Gerade Frauen tun sich oft schwer damit, in die eigene berufliche Entwicklung zu investieren“, weiß Antje Koch, Trainerin des Büros für Berufsstrategie Hesse/Schrader. Kommt man damit aber schneller zurück in den Job, kann sich die Ausgabe rasch auszahlen.

1

• Berufsprofiling: Der Online-Test

Was ist das?

Ein Online-Test des Instituts für Berufsprofiling, das zur HR Diagnostics AG in Stuttgart gehört. Er erfasst persönliche Eigenschaften und Fähigkeiten und vergleicht sie mit beruflichen Anforderungsprofilen.

Was passiert da?

Prüfen Sie gern Steuerbescheide auf ihre Rechtmäßigkeit? Betreuen Sie gern Kinder und leiten sie beim Spielen an? Herzstück des einstündigen Tests sind die Fragen nach Neigungen und Interessen. „In der Auswertung können wir dadurch Berufsfelder empfehlen, für die sich der Teilnehmer auch wirklich interessiert“, sagt Kerstin Ziegler, Testzentrumsleiterin des Instituts für Berufsprofiling. Es folgen Wissens- und Kompetenztests sowie ein Persönlichkeitstest.

Die Auswertung kommt innerhalb von zwölf Stunden per Mail. Sie beschreibt unter anderem, wie stark die Problemlösungsfähigkeit und bestimmte Persönlichkeitsmerkmale wie Service- und Leistungsorientierung ausgeprägt sind. Zugrunde liegt der Auswertung eine Vergleichsstichprobe aus dem Durchschnitt der erwachsenen Bevölkerung. Im zweiten Teil werden passende Berufsfelder vorgeschlagen.

Wem nützt das?

Wer sich seiner beruflichen Kompetenzen nach einer Familienphase nicht mehr sicher ist, kann mit dem Test schnell und unkompliziert herausfinden, wo er steht. Noch ein Nutzen: Die vorgeschlagenen Berufsfelder kann man zum Abgleich nutzen, wenn man bereits mit einer neuen Job-idee umgeht.

In Kürze:

Kosten: keine

Besonderes: Den Test gibt es auch in einer Schüler- oder Studentervariante. Die Langversion in einem Testzentrum dauert drei Stunden. Kosten je nach Angebotspaket des Partnerinstituts.

Website: www.berufsprofiling.de

2

• Fit fürs Vorstellungsgespräch:

Büro für Berufsstrategie Hesse/Schrader

Was ist das?

Hesse/Schrader gelten in der Branche als die „Bewerbspapste“. Ihr Büro für Berufsstrategie bietet Beratung, Training und Coaching rund um Bewerbung und Karriere. Standorte sind Berlin, München, Stuttgart, Wiesbaden, Frankfurt am Main, Leipzig, Köln und Hamburg.

Was passiert da?

Bei Hesse/Schrader kann man sich auf den neuesten Stand in puncto Bewerbung bringen lassen. Das Büro für Berufsstrategie arbeitet eng mit Unternehmen zusammen und weiß, was auf dem Arbeitsmarkt zählt. Die Angebote sind nicht auf Berufsrückkehrerinnen spezialisiert, profitieren können diese trotzdem: „Sie erfahren zum Beispiel, ob, wo und wie sie in einer Bewerbung am besten ihre Kinder thematisieren“, sagt Antje Koch, Trainerin bei Hesse/Schrader.

Im Seminar „Videoanalyse für Ihr Vorstellungsgespräch“ kann man überprüfen, wie souverän man auf typische Fragen reagiert – etwa danach, was man denn so gemacht habe in der beruflichen Auszeit. Mit der Antwort „Haushalt und Kinder, für mehr war einfach keine Zeit“ lassen sich keine Pluspunkte sammeln. Stattdessen ist es gut, zu erwähnen, dass man auch in den zurückliegenden Jahren engagiert war, etwa als Elternbeirat im Kindergarten oder indem man in der Firma des Ehemannes ausgeholfen hat. Auch wer Kurse belegt oder regelmäßig Kontakt zu den Kollegen gehalten hat, kann solche Aktivitäten für das Selbstmarketing nutzen.

Trainerin Antje Koch kennt noch einen typischen Fehler von Wiedereinsteigerinnen: „Viele verraten ihre Unsicherheit, ob die Kinderbetreuung wirklich funktionieren wird. Das kann in einem Vorstellungsgespräch zum K.o.-Kriterium werden.“ Sinnvoller sei es, schon vorher zu klären, wer einspringen kann, wenn die Kita streikt oder das Kind krank wird. Das verleiht einem Ruhe und Souveränität – und hilft, den künftigen Chef zu überzeugen.

Wem nützt das?

Wer eine Bewerbung plant, kann durch ein Seminar die wochenlange Lektüre von Ratgebern verkürzen und bekommt persönliche Unterstützung.

In Kürze:

Kosten: zum Beispiel Vier-Stunden-Seminar 145 Euro,

Ein-Tages-Seminar 295 Euro

Angebot: Seminare, Checks von Bewerbung oder Arbeitszeugnis, Beratungspakete, Coaching für Führungskräfte

Website: www.berufsstrategie.de

3

Unterstützung individuell:

Coaching

Was ist das?

Ob für Politiker, zum Durchhalten einer Diät oder im Sport: Coaches gibt es heute für beinahe jede Lebenslage. Bei beruflichen Fragen ist ein Business Coach der richtige Ansprechpartner. Er unterstützt oft Führungskräfte in einem Unternehmen, man kann ihn aber auch als Privatlehrer engagieren.

Was passiert da?

Ein Coach ist ein professioneller Gesprächspartner, der einem über mehrere Sitzungen hinweg persönlich zur Seite steht. Was die Kundin oder der Kunde gemeinsam mit dem Coach erreichen will, vereinbart man zu Beginn: zum Beispiel, herauszufinden, in welcher Branche man arbeiten will, eine Bewerbungsphase erfolgreich zu beenden oder in den ersten Monaten im Job mit den neuen Belastungen klarzukommen.

Bei einem Coaching kann es eher nüchtern um Jobstrategien gehen oder um sehr persönliche „Entwicklungshilfe“ für Motivation, Selbstvertrauen und Auftreten. Ein gutes Coaching soll helfen, ein besseres Gespür für die eigenen Wünsche und Möglichkeiten zu entwickeln – aber auch für das, was einen bremst.

Wem nützt das?

Allen, die sich einen persönlichen „Sparringspartner“ zum Reflektieren und Strukturieren von Themen rund um den Neustart wünschen. Tipp: Zuerst eine Beratung oder ein Seminar besuchen, das spart Geld. Kommen dabei Themen auf, die man allein nicht klären kann, kann ein Coaching im Anschluss helfen.

Vorsicht: Die Berufsbezeichnung Coach ist nicht geschützt, das macht die Suche nach einem qualifizierten Berater nicht ganz einfach. Über die Berufsverbände (Internetadressen s. u.) kann man nach zertifizierten Coaches suchen. Wer bereits weiß, in welchem Berufsfeld er arbeiten möchte, sucht sich am besten einen Branchenkenner.

„Auch die Chemie zwischen Coach und Klient muss stimmen, damit ein Coaching erfolgreich ist“, betont Birgit Kohlrausch aus Hannover, Inhaberin der Entwicklungsberatung Potenzial-Prisma (www.potenzial-prisma.de). Wer Gutes von einem Coach in seiner Nähe hört, kann ruhig ausprobieren, wie man miteinander ins Gespräch kommt. Manche Coaches bieten ein kostenloses Erstgespräch an.

In Kürze:

Kosten: ab 75 bis ca. 300 Euro pro Stunde. Oft dauert ein Coaching etwa fünf bis zehn Sitzungen.

Website: Unter www.coaching-kompass.de/coaching-verbände findet man die Websites der verschiedenen deutschen Coaching-Verbände. Der größte ist der Deutsche Verband für Coaching und Training e. V. (www.dvct.de). Die Seiten der Verbände ermöglichen meist eine Suche nach zertifizierten Coaches und nach Stichwörtern wie der Branche.

4

Jobvorschlag von Rechercheprofis:

i-do

Was ist das?

Ein neues Hamburger Beratungsangebot speziell für Wiedereinsteigerinnen von den Journalistinnen Katrin Wilkens und Miriam Collée. Das Team verspricht eine maßgeschneiderte Jobidee nach einem intensiven Gesprächstag.

Was passiert da?

Vorab gibt es einen Fragebogen zu persönlichen Werten und Wünschen, am Beratungstag macht sich das Journalisten-Duo selbst auf die Suche nach dem idealen Beruf für die Kundin. Anders als bei einem Coaching geht es bei i-do nicht um Hilfe zur Selbsthilfe. Die Beraterinnen nutzen im Gespräch zu dritt ihr journalistisches Handwerkszeug: fragen, fragen, fragen.

Am Ende des Tages bekommt die Kundin eine konkrete Jobidee präsentiert, die ihren Interessen und Talenten entspricht. „Wir machen erst Schluss, wenn wir etwas gefunden haben, was der Frau gefällt und was auch im Rahmen ihres Familienkonzepts funktionieren kann“, so Miriam Collée. Nach zwei bis drei Wochen erhält die Klientin außerdem eine analytische Zusammenfassung der Ergebnisse und einen Mehr-Jahres-Plan.

Wem nützt das?

Frauen, die eine konkrete Lösung für ihre individuelle Situation suchen und allein keine zündende Idee haben. Und die den Mut haben, sich gleich von zwei Beraterinnen in ihre persönlichen Karten blicken zu lassen.

In Kürze:

Kosten: 985 Euro

Besonderes: Fragebogen zur Vorbereitung, einen Tag lang Jobidee-Recherche durch zwei Journalistinnen, schriftliche Zusammenfassung der Ergebnisse, Umsetzungsplan

Website: www.i-do-hamburg.de

www.

Treffen Sie andere Eltern in unserem Forum und tauschen Sie sich aus, wie andere Kinder und Beruf vereinbaren unter www.elfernfamily.de/berufseinstieg