

## Wieder rein in den Arbeitsmarkt

Ratgeber

von Pia Wegmüller



**F**ür Frauen (vereinzelt auch Männer), die mehrere Jahre hauptsächlich Familienarbeit geleistet haben, ist das leichter gesagt als getan. «Wie organisiere ich die Kinderbetreuung? Was will ich überhaupt beruflich? Was kann ich noch? Wie suche ich erfolgreich einen Job?». Damit der Schritt zurück in den Arbeitsmarkt gelingt, ist es ratsam, den Fragen auf den Grund zu gehen.

Wissen, was ich kann: Für die Familienarbeit gibt es kein Arbeitszeugnis. Und kaum gesellschaftliche Anerkennung. Umso mehr ist Frau gefordert, sich klar vor Augen zu führen, was sie kann. Denn eines ist klar: Der Mensch lernt nicht nur beim Verrichten von bezahlter Arbeit, auch Familienarbeit macht kompetent. Mit der Methode

der Kompetenzenbilanz lassen sich alle bisher im Leben erworbenen Kompetenzen erfassen, sowohl aus beruflichen wie auch ausserberuflichen Erfahrungsfeldern. Zu wissen, was Frau kann, stärkt das Selbstvertrauen und bildet die Basis für ein gutes Selbstmarketing bei der Stellensuche.

Wissen, was ich will: Es ist gar nicht so einfach, sich nach Jahren der Familienarbeit wieder auf die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Träume zu besinnen. Wurden sie doch lange Zeit zum Wohle der Familie in den Hintergrund gestellt. «Will ich zurück in meinen Beruf? Bin ich fachlich noch up to date? Oder will ich nochmals was Neues wagen? Welche Möglichkeiten stehen mir offen?» Die Berufsberatung

bietet zu diesen Fragen Information und Orientierungshilfe.

Wissen, wie ich dahin komme: Ist das berufliche Ziel geklärt, bleiben meist doch noch viele Fragezeichen. «Wie kann ich die geplante Weiterbildung finanzieren? Welche Unterstützung bietet mir mein Lebenspartner? Wie organisiere ich die Vereinbarkeit? Wie realisiere ich ein zeitgemässes Bewerbungsdossier? Wo und wie suche ich nach meiner Wunschstelle?» Frac bietet Coaching bei der Realisierung von beruflichen Projekten und bezieht dabei explizit den Aspekt der Vereinbarkeit mit ein.

Wissen, wie es erfolgreich klappt: Wie beim Projektmanagement im Arbeitskontext empfiehlt es sich, für das eigene berufliche Projekt einen Ak-

tionsplan zu entwickeln. Kleine, konkrete und realistische Ziele erhöhen die Erfolgchancen. Und es ist wichtig, die Kinderbetreuung gut zu organisieren. Sei dies während den 10 Wochen Schulferien, an den Randzeiten, wo Kita und Tagesschule bereits geschlossen haben. Oder für die Notfälle, wenn das Kind krank ist. Es lohnt sich, im Vorfeld zu klären, auf wen man wann für welche Notfälle zählen kann.

PS: Väter mit Erwerbsunterbruch infolge Familienarbeit sind in der weiblichen Form mitgemeint.

*Info:* Pia Wegmüller ist Stv. Geschäftsführerin und Beraterin im Frac, dem zweisprachigen Bieler Informations- und Beratungszentrum. Kontakt über [info@frac.ch](mailto:info@frac.ch) oder 032 325 38 20.