

Wirtschaft

Wiedereinstieg nach der Familienzeit

15 Jahre ist es her, seit Eva ihre Stelle als Kaufmännische Angestellte aufgegeben hat. Seither ist sie 100 Prozent Familienfrau und kümmert sich um Familie und Haushalt. Seit Kurzem denkt Eva darüber nach, beruflich wieder Fuss zu fassen. Sie verspürt Vorfreude, wenn sie an ihre berufliche Zukunft denkt, fühlt sich aber auch sehr unsicher.

Mit diesen Gefühlen steht Eva nicht allein da. Nicht selten plagen Frauen und Männer nach einer längeren Familienzeit und Abwesenheit vom Arbeitsmarkt grosse Selbstzweifel. Genüge ich auf dem Arbeitsmarkt? Bringe ich die Voraussetzungen mit? Schaffe ich es, alles unter einen Hut zu bringen?

• Die Sicht der Dinge – Familienzeit als Kompetenzerweiterung: Noch immer haben Eltern Mühe, ihre Familienzeit als ausserberufliche Erfahrung und Kompetenzerweiterung anzuerkennen. Dabei steht ausser Frage, dass sich Mütter und Väter eine ganze Palette an Schlüsselkompetenzen an-

eignen, wie beispielsweise Organisationsfähigkeit, Flexibilität, Belastbarkeit und Verantwortungsbewusstsein. Kompetenzen also, die auch im Berufsleben stark gefragt sind. Anstatt sich nur auf die Rolle als Hausfrau und Mutter zu reduzieren, gilt es, den Fokus auf die erworbenen Kompetenzen zu legen. Die Änderung der eigenen Haltung ist der erste Schritt zu einem stärkeren Selbstwertgefühl – und ein wichtiger Schritt in Richtung Stellensuche. Denn: Auch immer mehr Firmen anerkennen die Kompetenzen, die in der Familienarbeit erworben werden. Ein Coaching bei einer Fachstelle kann Sie bei einer entsprechenden Auslegeordnung unterstützen.

• Was ist machbar? – Berufsorientierung: Die Berufswelt verändert sich laufend, die Berufsanforderungen steigen. Dieser Tatsache ist bei einem geplanten Wiedereinstieg Rechnung zu tragen. Wer wie Eva länger nicht mehr auf dem angestammten Beruf gearbei-

tet hat, tut gut daran, sich über mögliche Einstiegs- und Weiterbildungschancen zu informieren. Wie sieht die Arbeitsmarktsituation in meinem Beruf heute aus? Lassen Sie sich für einen Überblick beraten.

• Richtige Planung: Der Wiedereinstieg ins Berufsleben erfordert eine gute Planung, bei der auch Ihr Umfeld eine zentrale Rolle spielt. Ziehen Sie deshalb Ihren Partner und Ihre Kinder in den Prozess mit ein. Was heisst Ihr Wiedereinstieg für Ihr Umfeld? Wer übernimmt wann die Einkäufe und die Hausarbeit? Braucht es externe Unterstützung? Es geht ums Planen und Organisieren – Kompetenzen, die Sie sich während Ihrer Familienarbeit ja zuhause angeeignet haben!

Info: Barbara Giezendanner ist Beraterin im Frac, dem zweisprachigen Bieler Informations- und Beratungszentrum rund um das Thema «Arbeits- und Berufsleben gestalten». Kontakt über info@frac.ch oder 032 325 38 20.

Ratgeber

Barbara Giezendanner

