



Wiedereinsteigerinnen

Männer in der gleichen Situation sind mitgemeint. In den allermeisten Fällen sind Frauen betroffen.

Sie haben sich um die Kinder gekümmert und suchen nun den beruflichen Wiedereinstieg? Sind Sie alleinerziehende Mutter und suchen eine Stelle?

Frauen, die längere Zeit Care-Arbeit zu Hause geleistet haben, sind auf dem Arbeitsmarkt in mehrerer Hinsicht benachteiligt:

- Care-Arbeit gilt in der Arbeitswelt nicht als Berufserfahrung
- Somit haben sie einen "nicht-linearen" Lebenslauf, was die Chancen im Bewerbungsprozess schmälert
- Die Nicht-Vermittelbarkeit wirkt sich negativ auf das Selbstwertgefühl
- Der Unterbruch im Erwerbsleben drückt auf den Lohn und die Aufstiegschancen
- Wiedereinsteigerinnen sind somit in der Pension schlechter gestellt, weil sie oft tiefere Löhne haben und weniger lang einzahlen
- Fachlich interessante und anspruchsvolle Stellen werden in der Regel nur mit einem hohen Pensum vergeben
- Mit den neusten Urteilen des Bundesgerichts zum Scheidungsrecht werden Frauen gezwungen schneller wieder in den Arbeitsmarkt zu kommen

Frauen, vor allem wenn sie alleinerziehend sind, droht ein höheres Armutsrisiko. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sind noch nicht so, dass diesem Umstand Rechnung getragen wird. Es gibt politisch noch viele Hürden zu nehmen.

Das Potential der Wiedereinsteigerinnen, auch hinsichtlich Fachkäfemangel, wird noch zu wenig gesehen und somit fehlen auch Förderprogramme.

Darum: Was können Sie jetzt tun?

Klären Sie für sich selbst die wichtigen Fragen

- Auf welchem Stand sind Sie beruflich?
- Wie verteilen Sie Ihre Zeit und Ihre Energie auf die Familien- und die Erwerbsarbeit?
- Wo müssen Sie Abstriche machen?

- Wann und wie erholen Sie sich?
- Gibt es Teilzeitstellen in der Nähe?
- Wie viel Geld steht zur Verfügung?
- Wie gut können Sie Aufgaben an verlässliche Personen und Institutionen delegieren? Wie gross ist Ihr Netz an unterstützenden Personen?
- Wie flexibel und belastbar sind Sie?
- Wie viel Betreuung benötigen Ihre Kinder?
- Wer betreut die Kinder? Gibt es verlässliche Unterstützung in einer nahen Kita, von einer Tagesmutter, einem Au-pair, Nachbarn oder Grosseltern?
- Könnten Sie sich einen Schritt in die Selbständigkeit vorstellen?

Wie bleibe ich interessant für den Arbeitsmarkt?

1. Dranbleiben!

Bleiben Sie beruflich am Ball durch Fachkurse und Fachlektüre, PC-Kurse, Deutschkurse für Fremdsprachige, Fernkurse oder durch Stellvertretungen und Aushilfstätigkeiten. Im besten Fall können Sie in der Familienphase Teilzeit weiterarbeiten, auch wenn es nur 20% wären.

2. Netzwerken!

Pflegen Sie weiterhin Kontakte mit Berufskolleginnen und -kollegen. Familienarbeit und ehrenamtliche Aufgaben machen ebenfalls kompetent und werden für bestimmte Ausbildungen als Vorpraktikum anerkannt. Es lohnt sich, solche Aktivitäten im Sozialausweis (siehe Link) aufzuführen. Manchmal entsteht aus einer ehrenamtlichen Tätigkeit auch eine bezahlte Berufstätigkeit. Nutzen Sie die neuen Möglichkeiten, sich zu vernetzen mit Netzwerken im Internet wie [LinkedIn](#) oder [Xing](#).

3. Wiedereinstieg planen!

Denken Sie voraus und planen Sie eine Weiterbildung. Wer eine völlig neue Ausbildung anstrebt, muss mit höherem zeitlichen, finanziellen und energiemässigem Aufwand rechnen. Günstig ist, wenn das bisherige Wissen mit der zukünftigen Arbeit verknüpft werden kann. Stiftungen können bei der Finanzierung von Weiterbildungen helfen.

4. Bereit sein für die Bewerbung!

Wer Care- und Berufsarbeit vereinen will, muss im Gespräch davon überzeugen, dass die Doppelbelastung zu meistern ist. In diesem Zusammenhang ist mit Fragen über das Privatleben zu rechnen. Bereiten Sie sich gut vor. Seien Sie sich klar, was Sie anstreben, aber nehmen Sie für den beruflichen Einstieg auch Plan B oder C in Kauf. Bieten Sie allenfalls ein Probearbeiten an. Seien Sie nach Möglichkeit flexibel beim Lohn.

IM NETZ

www.fzsg.ch (Frauenzentrale St.Gallen)
www.oebu.ch (Schweizer Frauennetzwerke)
www.sozialzeitausweis.ch
www.svamv.ch (für Alleinerziehende)
St. Galler Frauennetzwerke
(<http://frauennetzwerktagung.ch/st-gallerfrauennetzwerke/>)
www.swonet.ch (swiss women network)
www.wirtschaftsfrauen.ch
www.kmufrauenschweiz.ch
www.blog.startups.ch
www.profamilia.ch (Wiedereinstieg von Frauen)
sg.ch (Amt für Soziales, Gleichstellung, Erwerbsleben, Dossier Wiedereinstieg)

Zum Wiedereinstieg: Weiterbildungen und mehr

Der Bund unterstützt das Modell F (www.modellf.ch). Dieses hat zum Ziel, die Weiterbildung durch die Flexibilisierung von bisherigen Vollzeitausbildungen zu erleichtern. Weiterbildungskurse finden oft am Abend und samstags statt. Aber nur wenige Grundausbildungen und Sekundärberufe werden berufs- oder familienbegleitend angeboten.

Häufiger als bisher sollen daher Vollzeitausbildungen in Modulen mit Teilabschlüssen und in Teilzeit absolviert werden können. Das Studium oder

die Berufsausbildung ermöglichen so einen Unterbruch bzw. eine Wiederaufnahme. Erkundigen Sie sich, ob dieses Modell auch in Ihrer Wunschausbildung möglich wäre.

Bei der Suche nach einer Aus- oder Weiterbildung stellen sich Ihnen folgende Fragen:

- Welche Lehrgänge gibt es zu Ihrem Thema? Welche Lehrgänge/Kurse erfüllen Ihre Kriterien (Inhalt, Zeit, Ort, Verhältnis Preis/Leistung usw.)? www.berufsberatung.ch
→ Aus- und Weiterbildung → Ausbildung, Weiterbildung suchen; Infoblatt [Checkliste Weiterbildung](#)
- Stimmen die Aufnahmebedingungen für Sie und wie läuft das Aufnahmeverfahren ab?
- Ist E-Learning möglich?
- Gibt es einen Fernkurs/ein Fernstudium im Interessenbereich? www.akad.ch; www.ffhs.ch (Fernfachhochschule) www.fernuni.ch
- Ist die Schule zertifiziert? www.eduqua.ch
- Gibt es Unterstützung bei der Finanzierung? www.stipendien.sg.ch; www.sbf.admin.ch
→ Bildung → Höhere Berufsbildung → Bundesbeiträge www.ostschweizeraufsicht.ch → Stiftungen
Für Forscherinnen: Marie Heim-Vögtlin-Stiftung, s. www.snf.ch
- Budgetplanung? www.caritas-stgallen.ch; www.fzsg.ch → Budget- und Schuldenberatung
- Fragen zu Stellensuche und Bewerbung? www.be-werbung.ch
- Geht es um Selbständigkeit? www.berufsberatung.ch → Arbeit und Beschäftigung → Beschäftigung → Sich selbständig machen
www.berufsberatung.sg.ch → Download-Center → Laufbahn → Standortbestimmung und Neuorientierung → Firmengründung / Selbständigkeit
www.frauenunternehmen.ch
- Eine Checkliste zur Wahl eines Lehrgangs finden Sie unter www.berufsberatung.sg.ch → Downloadcenter → Laufbahnberatung → Lehre – wie weiter? → Checkliste Weiterbildung
- Gehen Sie zu einer Personalvermittlung, die sich auf Frauen spezialisiert hat
- Für Akademikerinnen: "Women back to Business" der HSG
www.es.unisg.ch Programme → Suchen: women back to business
- In vielen Bereichen gibt es *spezielle Kurse für Wiedereinsteigerinnen*, z.B. in der Pflege