



Zurück in den Beruf

Das Dossier rund um den Wiedereinstieg

Die Gruppe der Wiedereinsteigerinnen ist uneinheitlicher als noch vor 20 Jahren. War bis vor zwei Jahrzehnten eine längere Familienpause für die meisten Mütter noch die Regel, so bleiben heute vier von fünf Müttern beruflich aktiv. Viele Mütter arbeiten in Teilzeit unter 50 Prozent und möchten ihr Pensum nach ein paar Jahren wieder erhöhen. Andere möchten nach einem längeren Unterbruch wieder ins Berufsleben einsteigen, wieder andere den Beruf wechseln.

Allen gemeinsam ist, dass sich die berufliche Weiterentwicklung oft schwieriger als geplant erweist.

Dieses Dossier soll Ihnen bei der Umsetzung Ihrer beruflichen Pläne helfen.

Inhalt

1	Allgemeine Tipps	2
2	Informationen zur Situation von Müttern auf dem Arbeitsmarkt	3
3	Unterstützung durch das Amt für Wirtschaft und Arbeit	3
4	Vereinbarkeit von Beruf und Familie	4
5	Weiterbildung, Standortbestimmung und Laufbahn	4
6	Finanzielle Unterstützung und Beratung	5
7	Nützliche Netzwerke	5
8	Stellenportale	6
9	Hinweise für Arbeitgeber	6



1 Allgemeine Tipps

Vor dem Ausstieg

Planen Sie genügend Zeit für den Wiedereinstieg ein und treffen Sie folgende Vorkehrungen schon vor dem beruflichen Unterbruch:

- Pflegen Sie Ihr berufliches und soziales Netzwerk.
- Informieren Sie sich unter anderem beim Arbeitsamt umfassend über Ihre rechtliche Situation rund um Schwangerschaft und Arbeit.
- Klären Sie bei der [AHV](#) ab, welche Risiken bei einem längeren beruflichen Unterbruch in Bezug auf die Absicherung im Alter bestehen.
- Vereinbaren Sie, wie Sie als zukünftige Eltern die Aufteilung der Erwerbsarbeit und der Familien- und Hausarbeit regeln wollen. Denken Sie dabei langfristig und beachten Sie, wenn möglich nicht nur die finanziellen Aspekte.
- Informieren Sie sich, wie der (verdeckte) Arbeitsmarkt funktioniert: Ein grosser Teil der freien Stellen wird nicht ausgeschrieben.
- Sammeln Sie Informationen zu Beratungsstellen, Weiterbildungs- und Ausbildungsmöglichkeiten.
- Bei Wiedereinstieg bei derselben Arbeitgeberin bzw. demselben Arbeitgeber: Halten Sie die Rahmenbedingungen zum Wiedereinstieg verbindlich schriftlich fest.

Während der Familienphase

- Wiedereinstieg bei derselben Arbeitgeberin bzw. demselben Arbeitgeber: Halten Sie den Kontakt zur Arbeitgeberin bzw. zum Arbeitgeber und zu Ihrem Team aufrecht.
- Bei längerem Unterbruch: Entwickeln Sie Strategien, um beruflich am Ball zu bleiben.
- Bei geplantem Stellenwechsel: Binden Sie Ihr Netzwerk in die Stellensuche ein.
- Klären Sie Möglichkeiten finanzieller Unterstützung im Falle einer beruflichen Weiterbildung ab.
- Bleiben Sie in Ihrem sozialen Umfeld aktiv, damit Sie genügend Anerkennung bekommen.



2 Allgemeine Informationen zur Situation von Müttern auf dem Arbeitsmarkt

«Viele Wiedereinsteigerinnen sind sich der Bedeutung des verdeckten Arbeitsmarkts nicht bewusst. Heute läuft mehr über Beziehungen als früher. Ein gutes Netzwerk ist daher enorm wichtig.» V.W., Infostelle Frau + Arbeit

- [Expertinentipps](#) für den beruflichen Wiedereinstieg und ein [Blog](#) zum Thema finden Sie hier.
- Travail Suisse stellt ein elektronisches [Handbuch](#) zur rechtlichen Situation von Müttern auf dem Arbeitsmarkt zur Verfügung.
- Das elektronische Tool «[Mamagenda](#)» enthält Checklisten und Vertragsvorlagen und richtet sich sowohl an Arbeitnehmende wie an Arbeitgebende.
- Juristische Beratung zu arbeitsrechtlichen Fragen, auch im Zusammenhang mit einer Schwangerschaft, erteilt die [Infostelle Frau + Arbeit](#).

3 Unterstützung durch das Amt für Wirtschaft und Arbeit / RAV

«Dank unseren Beraterinnen und Beratern hat schon so manche Frau erfolgreich den Wiedereinstieg ins Berufsleben geschafft.» M.P., RAV St.Gallen

Bei der Stellensuche haben Sie kostenlos Anspruch auf die Dienstleistungen der Regionalen Arbeitsvermittlungszentren RAV. Die engagierten und kompetenten Personalberaterinnen und -berater fördern Ihren raschen und dauerhaften Wiedereinstieg ins Erwerbsleben. Ob und in welchem Umfang Sie Anspruch auf Taggelder haben, wird im Erstgespräch abgeklärt.

Die Beratungsleistungen sind entsprechend umfassend:

- Standortbestimmung
- Arbeitsmarktfähigkeit / Wiedereingliederungschancen
- Erfassen von Fähigkeiten, Neigungen, Interessen, Potentialen, Stärken und Schwächen
- Bewerbungsprozess und Bewerbungsstrategie
- Qualifizierung

Die Arbeitslosenversicherung fördert mit gezielten arbeitsmarktlichen Massnahmen die Verbesserung Ihrer Vermittlungsfähigkeit. Die Massnahmen helfen Ihnen bei Ihrer dauer-



haften Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess. Eine breite Palette von Qualifizierungsmöglichkeiten steht zur Verfügung sowie auch Möglichkeiten, eine potentielle Arbeitgeberin bzw. einen potentiellen Arbeitgeber während der Einarbeitung finanziell zu entlasten.

Weitere Beratungsangebote finden Sie [hier](#).

Das Mentoring-Programm «[Tandem plus](#)» richtet sich an Personen, die während mehr als zwölf Monaten nicht in einem Arbeitsverhältnis standen und den Einstieg oder Wiedereinstieg in die Arbeit suchen. Das Angebot «Tandem Plus» wird im Auftrag der Arbeitslosenversicherung, Amt für Wirtschaft und Arbeit, des Kantons St.Gallen durchgeführt, in Zusammenarbeit mit benevol St.Gallen, Migros-Kulturprozent und Pro Senectute St.Gallen.

4 Vereinbarkeit von Beruf und Familie

«Unser Familienbild, die Rollenverteilung und unsere Einstellung zur Arbeit haben sich massiv gewandelt. Wir müssen neue Lösungen finden, die ein gesundes Nebeneinander von Berufs- und Familienleben ermöglichen.» Pro Familia

- Eine umfassende [Materialiensammlung](#) und [Informationsblätter](#) finden Sie auf den Webseiten von Pro Familia.
- Die «[Familienplattform Ostschweiz](#)» unterstützt Sie bei der Suche nach Betreuungsmöglichkeiten sowie bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.
- Auf der Website «[Any Working Mom](#)» gibt es anregende Beiträge zum Spagat zwischen Beruf und Familie.

5 Weiterbildung, Standortbestimmung und Laufbahn

- Umfassende Informationen zu Fragen im Zusammenhang mit der beruflichen Entwicklung bietet die [Berufs- und Laufbahnberatung](#). Im Allgemeinen ist die erste Kurzberatung kostenlos. Für Stellensuchende, die beim RAV gemeldet sind, gelten spezielle Konditionen. Das Merkblatt zur Kostenpflicht im Kanton St.Gallen finden sie [hier](#).
- Einen breiten Überblick über Berufe und Funktionen aller Branchen, konkrete Laufbahnbeispiele und praxisnahen Einblick vermittelt die Hefreihe «[Chancen](#)».
- Der Fokus der Beratung bei der [Infostelle Frau + Arbeit](#) liegt auf dem beruflichen Wiedereinstieg nach der Familienpause und der beruflichen Standortbestimmung. Dazu kommen Realisierungshilfen bei der Stellensuche.



- Informationen zu kurzen [Ausbildungen](#), die keinen Berufsabschluss voraussetzen, finden Sie im Buch «Der andere Berufseinstieg» des SDBB (Schweizerisches Dienstleistungszentrum Berufsbildung).
- Der [Ratgeber](#) «Aufbruch in die zweite Karriere» der Berufs- und Laufbahnberaterin Regula Zellweger bietet nicht nur Hilfen für den Wiedereinstieg, sondern auch für einen Berufswechsel.
- «Women back to Business» heisst die [Management-Weiterbildung](#) für Wiedereinsteigerinnen oder Umsteigerinnen mit einem Universitäts- oder Fachhochschulabschluss.
- Im Pflegebereich ist der Mangel an Fachkräften besonders ausgeprägt. Der Schweizer Berufsverband der Pflegefachpersonen bietet spezielle Kurse für den Wiedereinstieg in die [Pflege](#) an.
- Die Pädagogische Hochschule St.Gallen bietet für «[Quereinsteigerinnen](#)» in den Lehrberuf die Aufnahme Sur Dossier an.

6 Finanzielle Unterstützung und Beratung

- Bei Wohnsitz im Kanton St.Gallen haben Sie bei der Geburt eines Kindes Anspruch auf [Elternschaftsbeiträge](#), wenn der Lebensbedarf durch das Einkommen nicht gedeckt ist.
- Die Frauenzentrale St.Gallen ermöglicht über eine private [Stiftung](#) einmalige Beiträge an eine Weiterbildung.
- Bei den kantonalen [Arbeitsämtern](#) sind Informationen zu Ausbildungs- und Einarbeitungszuschüssen erhältlich.

7 Nützliche Netzwerke

- «[Swiss Women Network](#)» bietet u.a. regionale Netzwerktreffen an.
- Die Schweizerische Vereinigung der [Ingenieurinnen](#) «SVIN» ist ein gesamtschweizerischer Verband für Frauen in naturwissenschaftlich-technischen Berufen und Unternehmen.
- Die «[FachFrauen Umwelt ffu-pee](#)» vertreten die Interessen von Frauen, die sich beruflich mit Umweltfragen befassen. Auf der Website finden Sie u.a. auch eine Rubrik zur Stellensuche.
- Der Verein «[Leaderinnen Ostschweiz](#)» fördert Frauen, die in der Ostschweiz Führungs- und Fachverantwortung übernehmen.



8 Stellenportale

- Die meisten Stellenausschreibungen erfolgen über elektronische Jobbörsen. Ein Verzeichnis zu den grössten Schweizer Stellenportalen finden Sie [hier](#).
- Folgende Plattformen richten sich vor allem an Arbeitnehmende, die eine Teilzeitanstellung anstreben:
www.jobsfuermama.ch
www.teilzeitkarriere.ch
www.good-jobs.info/nachhaltige-jobs
- An Frauen mit akademischer Ausbildung richtet sich die Plattform www.femdat.ch.

Verschiedene grössere Unternehmen bieten Wiedereinstiegsmöglichkeiten an. Informationen dazu finden Sie in der Regel unter dem Schlagwort «[Diversity](#)» auf den entsprechenden Firmenwebseiten.

9 Hinweise für Arbeitgeberinnen bzw. Arbeitgeber

Haben Sie sich auch schon überlegt, die Zielgruppe der Wiedereinsteigerinnen in Ihren Rekrutierungsprozessen gezielt anzusprechen? Es könnte sich lohnen, denn im Allgemeinen können Sie damit rechnen, mit der Einstellung einer Wiedereinsteigerin eine hochmotivierte und loyale Arbeitnehmerin gewonnen zu haben.

Die Fachstelle «[UND](#)» berät seit über 20 Jahren Unternehmen bei der Umsetzung von familienfreundlichen Massnahmen im Betrieb.

«Der Wiedereinstieg in meinen Beruf hat ungeahnte Kräfte und viel Energie bei mir freigesetzt. Davon profitiert die ganze Familie.»

N.R., Mutter von vier Kindern, Mitarbeiterin Spedition mit einem 30 Prozentpensum