



So gelingt der Wiedereinstieg

Haben Sie geplant nach der Geburt ihres Kindes vor, für eine längere Zeit zuhause zu bleiben? Dieses Merkblatt soll einige Hinweise dazu geben, was zu beachten ist, damit Sie auch nach einer längeren Babypause erfolgreich wieder ins Berufsleben einsteigen können.

Falls Sie bereits jetzt wissen, dass Sie nach dem Mutterschaftsurlaub Ihre berufliche Tätigkeit wieder aufnehmen wollen, Vollzeit oder in reduziertem Pensum, lohnt es sich, dies rechtzeitig mit der Arbeitgeberin oder dem Arbeitgeber zu besprechen, und vertraglich festzuhalten.

Ein Beispiel für eine nützliche Vereinbarung, die eine schrittweise Rückgabe vorsieht, finden Sie im Infoblatt Nr. 15. Diese Vereinbarung sollte rechtzeitig besprochen werden, aber zu früh ist auch nicht angebracht. Ideal ist ein Zeitraum von 8 Wochen vor dem voraussichtlichen Geburtstermin, damit Sie Zeit haben, dies mit Ihrem Partner zu besprechen.

➔ Siehe auch Infoblatt Nr. 15 « Vereinbarung Wiedereinstieg ».

Argumente für den Wiedereinstieg von Frauen

Es gibt viele gute Gründe, weshalb der Wiedereinstieg eine gute Entscheidung ist: Das Haushaltseinkommen steigt, auch Sie selbst sind unabhängiger und sollte ihr Partner oder ihre Partnerin die Stelle verlieren, können sie die Zeit der Arbeitslosigkeit besser überbrücken.

➔ Siehe auch Infoblatt Nr. 26 « Vollzeitmama ».

Ausserdem sind die positiven Auswirkungen auf die Sicherung ihrer Renten enorm. Ausserdem sind wiedereinsteigende Frauen sind oftmals nicht nur hochmotiviert, sondern sind für die Wirtschaft auch sehr wertvoll und wichtig, um dem wachsenden Fachkräftemangel entgegenzuwirken.

Stolpersteine auf dem Weg zum Wiedereinstieg

Dennoch gestaltet sich der Wiedereinstieg ins Ar-

beitsleben nach längerem Unterbruch oftmals äusserst holprig, denn bedauerlicherweise haben manche Arbeitgeber und Arbeitgeberinnen Vorurteile gegenüber Müttern. So gelten längere Mutterschaftspausen als Zeichen des Desinteresses. Ausserdem fehlt den Wiedereinsteigerinnen oft ein aktueller Wissensstand in ihrem Beruf, was in dem sich schnell verändernden Arbeitsfeld verständlich ist. Dies erschwert die Stellensuche und wirkt sich demoralisierend auf die Betroffenen auswirken. Dass muss nicht sein.

Tipps

Die folgenden Tipps sollen helfen, den Wiedereinstieg so vorzubereiten, dass dieser so reibungslos wie möglich gelingt.

Frühzeitige Organisation und Zukunftsplanung

Dazu gehört als erstes eine berufliche Standortbestimmung - werden Sie sich über Ihre Vorstellungen und realistische Optionen bewusst. Insbesondere sollten Sie sich im Klaren darüber sein, was Sie langfristig anstreben, ob Sie beispielsweise eine Führungsposition, eine Weiterbildung oder den Einstieg in ein anderes Arbeitsfeld anstreben. Wenn Sie sich Ihrer Vorstellungen bewusst sind, können Sie diese mit dem/der LaufbahnberaterIn besprechen. Dies sorgt für grösstmögliche Klarheit.

Familienorganisation frühzeitig klären

Wiedereinsteigerinnen werden an Bewerbungsgesprächen gerne gefragt, wie die Betreuung der Kinder organisiert ist und wer in Notfällen einspringt. Die Familienorganisation sollte so früh wie möglich geklärt werden. Insbesondere ist es auch wichtig, dass Sie sich



mit ihrem Partner früh darüber unterhalten, wie Sie die Aufgabenteilung in ihrer Familie gestalten wollen. Erfahrungsgemäss führt ein 50-50-Erziehungsmodell in vielen Fällen bei beiden Partnern zu Unzufriedenheit, da bei einem solchen Modell die Karrierechance geringer werden. Experten raten stattdessen zu einem 75 Prozent Pensum für beide Partner.

Das Selbstvertrauen nicht verlieren!

Oft trauen sich Frauen schon nach einem Familienunterbruch eine Berufstätigkeit nicht mehr zutrauen und zweifeln an ihrem Selbstwert. Das wäre nicht nötig, denn oft verfügen gerade Mütter über Social Skills wie Organisation, Konfliktbewältigung, Zuverlässigkeit und Flexibilität. Dies sind Eigenschaften, mit denen sie sich beispielsweise von jüngeren Mitbewerbern abgrenzen können. Zudem kann es hilfreich sein, wenn man über den Berufsverband seiner Branche und Weiterbildungen über die Entwicklungen im Berufsalltag informiert bleibt.

Lassen Sie sich beraten

Suchen Sie eine Beratungsstelle speziell für Wiedereinsteigerinnen auf. Diese können Sie jetzt schon dabei unterstützen, sich für die Zeit nach der Geburt vorzubereiten und nötige Massnahmen zu treffen. Begleitende Beratungsangebote nach der Geburt können ausserdem den Prozess des Wiedereinstiegs erleichtern. In gewissen Kantonen bieten Berufs- und -Informationszentren oder auch die RAVs (Regionale Arbeitsvermittlung) entsprechende Beratungen und finanzielle Unterstützung. Gewisse Fachstellen bieten auch Workshops und Gruppenkurse an. Diese können hilfreich sein, da man sich mit Gleichgesinnten austauschen und ein Netzwerk aufbauen kann.

- ➔ Professionelle Beratung und Unterstützung:
- [AMIE](#), Basel
 - [CAP](#), Neuchâtel, Yverdon, Lausanne, Nyon
 - [FRAC](#), Biel
 - [Infostelle Frau+Arbeit](#), Weinfelden
 - [Fondation Pacte](#), Lausanne und Genève
 - [Fraw](#), Bern
 - [SOS Femmes](#), Genf

Absolvieren Sie Fortbildungen und Praktika

Der Weg zurück in die Arbeitswelt ist auch deshalb oft eine Herausforderung, weil die technischen und inhaltlichen Anforderungen an die Arbeitnehmenden schnell ändern und bereits ein kurzer Unterbruch dazu führen kann, dass man den Anschluss verliert.

Mit einer Fortbildung signalisieren Sie, dass Sie trotz Unterbruch à jour geblieben sind und sich mit den fortlaufenden Entwicklungen in ihrem Berufsfeld auseinandersetzen.

Allerdings sollten Sie sich gut überlegen, welchen effektiven Nutzen Sie sich von einer Ausbildung versprechen. Anstatt beispielsweise einen teuren Informatik- oder Sprachkurs, könnte eventuell auch ein Praktikum die benötigten IT-Kenntnisse vermitteln und ihnen bewusst machen, ob Sie Ihre Sprachkenntnisse überhaupt aufbessern müssen.

Praktika stellen ausserdem einen direkten Kontakt mit Arbeitgebenden her und Sie verfügen am Ende über ein aktuelles Arbeitszeugnis. So können auch Praktika nach längerem Unterbruch den Weg zu einer Festanstellung ebnen.

Auch hier lohnt es sich, bei Ihrer Regionalen Arbeitsvermittlung (RAV) nach offenen Praktikumstellen und finanziellen Überbrückungsarbeiten nachzufragen.