

## Zurück in die Berufswelt

**Wenn die Kinder grösser geworden oder vielleicht auch schon ausgeflogen sind, dann steht dem Wiedereinstieg ins Berufs- und Erwerbsleben für Mütter eigentlich nichts mehr im Weg. So ganz problemlos aber finden Wiedereinsteigerinnen nicht in die Berufswelt zurück.**

Die momentan angespannte Lage auf dem Arbeitsmarkt macht es den Frauen, die nach der Familienphase gerne wieder berufstätig sein möchten, nicht gerade leicht. Auch denjenigen Frauen, die aus Gründen wie Trennung und Scheidung auf einen regelmässigen Verdienst angewiesen sind und so gezwungenermassen beruflich wieder einsteigen und einer regelmässigen Tätigkeit nachgehen müssen, stehen viele Hindernisse im Weg.

### Hindernisse überwinden

Wenn wir nun davon ausgehen, dass sich eine Frau dafür entscheidet, nach der Familienphase beruflich wieder einzusteigen, und der Vater sich bereit erklärt, auch einen Teil der Familien- und Haushaltarbeit zu übernehmen, sollte es eigentlich einfach



sein. Frau sucht sich eine Stelle, und los geht's! Doch nun fangen die Schwierigkeiten erst so richtig an:

- Welche Ausbildung hat die Frau?
- Hat sie überhaupt eine Ausbildung?
- Wie lange liegt diese Ausbildung zurück?
- Was hat sich in der Zwischenzeit verändert?
- Möchte Frau überhaupt noch in dieser Sparte arbeiten oder sind andere Interessen da?
- Ist Frau bereit, und hat sie die Mög-

lichkeit, noch eine Ausbildung oder Weiterbildung zu machen?

- Wie sieht der Arbeitsmarkt aus?

Bis zum Pensionsalter dieser Frauen muss nun ein kompletter Lebensabschnitt noch sinnvoll gestaltet werden. Dabei tauchen viele Fragen auf:

- Wie gestalte ich den beruflichen Wiedereinstieg?
- Wo soll ich einhaken?
- Wie und wo bewerbe ich mich am besten?
- Wo kann ich am besten beruflich wieder Fuss fassen?

- Welche Aus- oder Weiterbildung wäre sinnvoll?
- Wie sieht der Stellenmarkt aus?

### Bedürfnisse kennen

- Was entspricht eigentlich meinen Bedürfnissen?
- Wo sind meine Interessen?
- Kenne ich meine Fähigkeiten?

Nach mehrjähriger Berufspause ist es umso schwieriger, die eigenen Bedürfnisse zu formulieren. Dies verlangt eine intensive Auseinandersetzung mit der eigenen Persönlichkeit. Und

diese Reflexion wiederum erfordert auch eine gewisse Musse, um den Gedanken freien Lauf zu lassen.

### Was gibt es zu tun?

- Die Ausgangssituation seitens der familiären Bedingungen und der Ausbildung analysieren
- Sich Freiraum schaffen für kreative Gedankengänge, damit die Gedanken fließen können
- Interessen, Neigungen, Fähigkeiten und Bedürfnisse herausfinden und gewichten
- Ein Ziel festlegen
- Erste Schritte zur Erreichung des Ziels formulieren und einen Zeitrahmen geben
- Die nötige Unterstützung und Mut aus der Umgebung und professionell einholen

Besonders in wirtschaftlich unruhigen Zeiten sollten Frauen sich vermehrt Gedanken machen zu ihrer beruflichen Zukunft. Ziele und Visionen zu entwickeln und in die Realität umzusetzen braucht Vertrauen, Durchhaltevermögen und Ermutigung.

**Frauenzentrale Graubünden, Beratung für Arbeit, Beruf und Familie, Gürtelstrasse 84 7000 Chur, Information und Beratungstermine über das Sekretariat von 8-12 Uhr, Telefon 081 284 80 75, [www.plusplus.ch](http://www.plusplus.ch)**

Bild Keystone