

# Wieder zurück ins Erwerbsleben

Nach der **Familienpause** möchten viele Frauen wieder in das Erwerbsleben einsteigen. Wichtig ist dabei das Bewusstsein, dass sie sich zuhause auch wichtige Kompetenzen angeeignet haben.

**SARAH ZURBUCHEN**

Sabine\* möchte wieder Geld verdienen. Nicht dass sie die letzten sechs Jahre auf der faulen Haut gelegen wäre. Sie hat in dieser Zeit ihre zwei Kinder geboren und betreut, sowie für Haus und Garten gesorgt. An Arbeit mangelte es ihr nicht. «Plötzlich spürte ich aber, dass ich wieder in meinen alten Beruf zurückkehren wollte. Ausserdem wollte ich für meine Arbeit auch wieder bezahlt werden, mir fehlte die Anerkennung für das Geleistete.»

## Kompetenzen erworben

Andrea Frommherz vom Informations- und Beratungszentrum Frau und Arbeit (frac) in Biel kennt die Thematik. Das frac berät Frauen (und Männer) beim Wiedereinstieg nach der Familienphase. Auch wenn viele heute weniger lang als früher oder nicht zu 100 Prozent aus dem Erwerbsleben aussteigen: «Bei der Frau wird das Erwerbsleben rund um die Familie herum organisiert, während der Mann die Familie rund um den Job herum organisiert», so Andrea Frommherz.

«Für viele heisst Wiedereinstieg: Ich stehe wieder im Zentrum, ich will etwas machen, das meinen Fähigkeiten entspricht und zu mir passt.» Dabei sei eines ganz wichtig: Während der Familienzeit eignen sich Frauen (und die wenigen Hausmänner) Kompetenzen an. Das sind etwa Fähigkeiten wie Planung, Organisation, Problemlösung, Eigeninitiative und Flexibilität. Aber auch Verantwortungsbereitschaft, Konfliktfähigkeit, Einfühlungsvermögen und Belastbarkeit zeichnen Menschen aus, die sich während Jahren hauptsächlich Haushalt und Familie gewidmet haben. Leider werden diese



Auch während der **Familienphase** erwirbt sich eine Frau Kompetenzen wie Flexibilität, Planungsfähigkeit oder Belastbarkeit.

Bild: ky

Kompetenzen in der heutigen Gesellschaft oft wenig anerkannt. Immerhin akzeptiert etwa die Stadtverwaltung Bern Haus- und Familienarbeit als Berufserfahrung. Andrea Frommherz: «Wir empfehlen den Frauen, die Familien- und Hausarbeit in den Lebenslauf zu integrieren, denn sie haben sich während dieser Zeit verändert und dazugelernt.»

## «Was will ich?»

Viele Frauen entscheiden sich aus ökonomischen Gründen, wieder berufstätig zu werden. Auch eine Trennung kann Grund dafür sein, wieder ins Erwerbsleben einzusteigen. Andere wie Sabine\* wollen sich weiterentwickeln und etwas tun, das ihren Fähigkeiten entspricht.

Bei einer Beratung im frac stehen die Kompetenzen der betreffenden Frau im Vordergrund. Fragen wie «Was will ich, was sind meine Ziele, will ich in meinen al-

ten Beruf zurück» müssen beantwortet werden. Dann werden Strategien aufgezeigt. Ist eine Weiterbildung, ein Wiedereinstiegskurs nötig, wie sieht das Bewerbungsdossier aus? Was sich immer bewährt, ist das Knüpfen ei-

nes branchenbezogenen Beziehungsnetzwerks.

## Veränderung für die Familie

Für die Familie bedeutet ein Einstieg ins Berufsleben der Frau natürlich eine Veränderung. «Die Einstellung des Partners ist dabei wesentlich», so Frommherz. Vorsicht vor der «Gute-Mutter-Falle»: Frauen tendieren dazu, sich rasch ein schlechtes Gewissen einzureden, weil sie denken, berufstätig seien sie keine gute Mutter mehr. Die frac-Leiterin hat aber die Erfahrung gemacht, dass Kinder dabei selbstständiger werden und die Entwicklung gefördert wird. Doch eine gute Planung ist auch hier das A und O. «Die Organisation der neuen Familienstrukturen muss im Vorfeld passieren», sagt Frommherz. Das heisst: Mit Hort, Nachbarn oder Tagesmüttern den Tagesablauf planen, mit Kindern und Partner die neue Situation besprechen, einen Zeitplan aufstel-

len, wenn nötig eine Entlastung im Haushalt organisieren. Dabei sollten die positiven Aspekte einer Erwerbstätigkeit nicht vergessen werden: Man kann sich mehr leisten oder wieder einmal Ferien planen. Doch eine vorausschauende Planung für ein halbes Jahr reicht, sonst wächst einem das Ganze über den Kopf.

## Loyal und motiviert

Bei Arbeitgebern sind Wiedereinsteigerinnen meist gern gesehene Arbeitskräfte. Sie haben eine abgeschlossene Familienplanung, sind örtlich stabil, loyal und motiviert. Ausserdem sind sie kompetent und sozial erfahren. Dieses Wissen kann Wiedereinsteigerinnen helfen, mit mehr Selbstbewusstsein auf Stellensuche zu gehen. «Denn oft hat sich das Selbstvertrauen während der Familienpause irgendwie verflüchtigt», so Frommherz.

\*Name der Redaktion bekannt

## Spieltipp

### Ins Restaurant mit Wimmelbild



**Gegen Langeweile.** Bild: zvg

kw. Wenn sich Kinder im Restaurant langweilen und zu quengeln beginnen, nervt das nicht nur die Eltern, sondern auch das Personal. Das gesellige Essen kann schnell ungemütlich werden. Um dieser Situation vorzubeugen, hat Sascha Wyssbrod aus Geroltingen, ein Tischset kreiert, welches die Neugier und das Interesse der Kinder auf spielerische Art und Weise weckt. Auf der Vorderseite des Spielsets, einem Wimmelbild, können die Kinder diverse Gegenstände suchen und mit dem dazugehörigen Stift umkreisen – währenddessen die Eltern gemütlich ihren Apéro nehmen. Auf der Rückseite des Sets befinden sich verschiedene Spiele wie Golf, Bogenschiessen oder Autorennen, die entweder alleine oder zu zweit zu spielen sind. Mit dem mitgelieferten Schaber kann die Schrift wieder gelöscht werden. Die Tischsets gibt es in einer A3-Ausführung oder als 4 Spielsets im A5-Format, verpackt werden sie in einer mitgelieferten Baumwolltasche.

**INFO:** Zu bestellen für Fr. 29.90 unter Tel. 079 478 03 08; info@spielset.ch oder [www.spielset.ch](http://www.spielset.ch)

## NACHRICHTEN

### Schnuppernachmittag Pfadi Orion

mt. Am Samstag führt die Pfadi Orion Biel für Mädchen und Jungen zwischen 7 und 15 Jahren von 14 bis 17 Uhr einen Schnuppernachmittag durch. Mitnehmen müssen die Kinder Kleider für den Wald, Zvierli zum Teilen, gute Schuhe und etwas zum Trinken. Ort: Pfadiheim Orion, Paul-Robert-Weg 19, Biel.

## KINDERZEICHNUNGEN



**Elena Wiedmer**, 5½ Jahre, aus Aarberg: «Frühlingswiese».



**Felina Bernasconi**, 4 Jahre, aus Lengnau: «Farbenfroher Garten».



## Mach mit:

Bielertagblatt  
Fokus  
Robert Walser Platz 7  
2501 Biel  
fokus@bielertagblatt.ch

**INFO:** Bildgalerie unter [www.bielertagblatt.ch](http://www.bielertagblatt.ch)