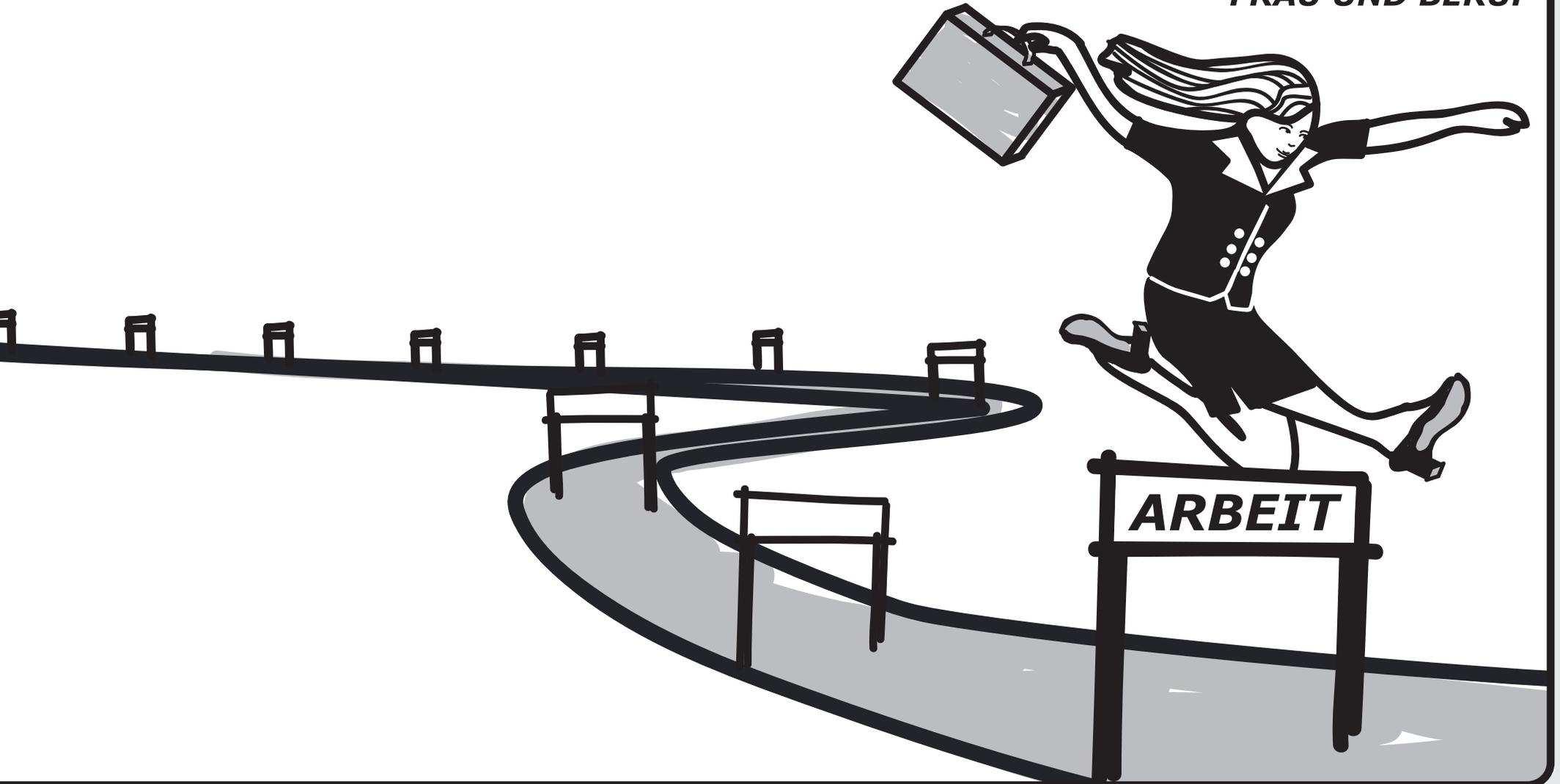


ERFOLG(A)

ERFOLGREICHE FRAUEN IM KREIS PINNEBERG

*INFORMATIONEN RUND UM DAS THEMA
FRAU UND BERUF*



Thema:

Ausgabe:

ERFOLG(A)

Erfolgreiche Frauen im Kreis Pinneberg gibt es viele. Doch manchmal sieht man sie (Sie) nicht.

Wir, die Beratungsstelle FRAU & BERUF und die hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Pinneberg, veröffentlichen diese Broschüre, um auch anderen Frauen Mut zu machen. In jeder Ausgabe finden sich deshalb Portraits von Frauen, die über große und kleine Erfolge berichten können.

Sie sorgten in den letzten Jahren für Ihre Familie. Doch so langsam wünschen Sie sich eine Veränderung. Schluss mit dem Lebensabschnitt der Vollzeit-Familienmanagerin? Jetzt sind Sie mal dran? Sie wollen wieder eigenes Geld verdienen?

Die aktuelle Arbeitsmarktlage und gesellschaftliche Bedingungen wie z.B. die Veränderungen in dem Recht auf Arbeitsförderung werden oft als unüberwindbare Hindernisse auf dem Weg zum Erfolg erlebt. Aber Hürden können genommen werden.

Mit der Broschüre **ERFOLG(A)** möchten wir Ihnen einen Wegweiser an die Hand geben, der wichtige aktuelle Informationen rund um das Thema: Frau und Beruf bündelt. Schwerpunkt des vorliegenden Heftes ist der **Wiedereinstieg ins Berufsleben nach der Familienphase**. In den vorigen Heften behandelten wir die Inhalte *Arbeitslosigkeit / Weiterbildung* und *Existenzgründung*.

Wir wünschen uns sehr, dass diese Informationen allen ambitionierten Frauen helfen, den beruflichen Einstieg zu realisieren.

Viel Erfolg!

Expertinnen-Interview

Frau B. aus Rellingen, 34 Jahre, verheiratet, 2 Kinder

Wie ist Ihre Ausgangsvoraussetzung?

Ich habe ein abgeschlossenes geisteswissenschaftliches Studium, 1 Jahr Auslandsaufenthalt, umfangreiche Sprachkenntnisse, Erfahrung im Call Center und mit Lehrtätigkeiten.

Wie haben Sie Ihr Berufsleben gestartet?

Nach dem Studium bin ich direkt in die Elternzeit gegangen. Dadurch hatte ich keine Berufserfahrung. Ich habe allerdings in der Elternzeit viele verschiedene geringfügige Beschäftigungsverhältnisse ausgeübt, um Berufserfahrungen in verschiedenen Arbeitsbereichen zu sammeln.

Wie ist Ihre familiäre Situation?

Ich habe zwei Kinder im Alter von vier und sechs Jahren. Mein Mann ist Vollzeit berufstätig. Glücklicherweise konnte ich auf Eltern und Schwiegereltern zurückgreifen, die zeitweise die Betreuung der Kinder übernommen haben.

Was hat Ihnen den Start erleichtert?

Ich habe mich bei vielen verschiedenen Stellen informiert:

- Gleichstellungsbeauftragte der Agentur für Arbeit Elmshorn und der Gemeinde Rellingen
- Beratungsstelle Frau und Beruf in Elmshorn
- Internet, z.B. www.bundesrecht.juris.de und www.weiterbildung-hamburg.de
- Berufs-/ Weiterbildungsmessen
- Handelskammer Hamburg
- Aqtivus Arbeitsberatung in Hamburg 040/284 072-240
- Arbeitslosentelefonhilfe (kostenlos) 0800 111 0 444

Wie haben Sie die Weiterbildung finanziert?

Zunächst habe ich Arbeitslosengeld beantragt, um in den Personenkreis derer zu gelangen, die eine Weiterbildung von der Agentur für Arbeit finanziert bekommen. Da es keinen gesetzlichen Anspruch auf Finanzierung der Weiterbildung gibt, habe ich die Möglichkeit eines Meister-BAföGs und letztendlich auch eines Privatkredits bzw. einer Privatfinanzierung in Erwägung gezogen. Glücklicherweise hat mir das Agentur für Arbeit nach großen Anstrengungen die Weiterbildungsmaßnahme zzgl. Fahrtkosten- und Kinderbetreuungszuschuss finanziert.

Welchen Weg haben Sie eingeschlagen? Welche Hindernisse haben Sie bewältigt?

Es hat zunächst eine ganze Weile gedauert, mir darüber klar zu werden: Was will ich eigentlich genau? Wie lange darf es dauern? Und was lässt sich tatsächlich mit der Familie verwirklichen? Dann musste ich die Frage der Finanzierung klären. Alleine hätten wir für meine Weiterbildung nicht aufkommen können, daher habe ich auf die Finanzierung durch das Agentur für Arbeit gehofft. Ich hatte meine Argumente sehr gut vorbereitet und eine konkrete Maßnahme ausgewählt, die auch gefördert wurde (die geförderten Maßnahmen sind in einem Katalog der Agentur für Arbeit ausgewiesen). Doch trotzdem erhielt ich zunächst eine Ablehnung. Nach mehrfachen Gesprächen mit meinem Arbeitsberater konnte ich ihn überzeugen. Nachdem er dann eingewilligt hatte, schien es an der Bewilligung der Gelder zu scheitern. Auch da musste ich mehrere Anläufe nehmen. Schließlich habe ich dann doch die gewünschte betriebswirtschaftliche Weiterbildung erhalten. Diese war in Vollzeit, hat 4 Monate gedauert und endete mit einer anschließenden internationalen Zertifizierung. Nach einem unbezahlten 3 monatigen Vollzeit-Praktikum bei einem großen, international tätigen Hamburger Unternehmen, habe ich eine Anstellung in diesem Unternehmen gefunden.

Welche Tipps haben Sie für Berufsrückkehrerinnen?

Beharrlichkeit und Durchhaltevermögen sind auf diesem Weg unerlässlich. Man muss ggfs. die Sachbearbeiter „nerven“ und darf sich auch nicht scheuen, den Weg zu den Vorgesetzten zu gehen. Auf jeden Fall sollte man sich am besten selber mit den Gesetzen vertraut machen und darauf verweisen. Auch familiärerer Rückhalt ist äußerst wichtig, zum einen um die Flexibilität für den Arbeitsmarkt überhaupt gewährleisten zu können, zum anderen um die Rückschläge und den Frust, der nicht ausbleibt, aufzufangen.

Als Berufseinsteigerin bzw. –anfängerin ist ein Praktikum häufig unumgänglich, um eine reelle Chance auf einen Job zu erhalten. Auch wenn dieses unbezahlt sein sollte, kann ich nur empfehlen, es anzunehmen, sofern es eine Option auf Weiterbeschäftigung gibt. Arbeitet man erst einmal im Unternehmen, kann man sich bewähren und viele Kontakte knüpfen. Für mich hat sich dieser Weg auf jeden Fall ausgezahlt und es wurde mir signalisiert, dass es den Arbeitgeber bewogen hat, mich einzustellen.

Fazit:

Auch wenn es ein steiniger und langer Weg war, bin ich froh, diesen gegangen zu sein. Die Bestätigung und das Glücksgefühl wiegen alles wieder auf. Und jedem, der das Gefühl hat, „das kann noch nicht alles sein“, empfehle ich: Wagen Sie es, begeben Sie sich auf den Weg!

Expertinnen-Interview

Frau K., 40 Jahre, 1 Kind, allein erziehend

Wie ist Ihre Ausgangsvoraussetzung?

Nach der Ausbildung zur Fremdsprachenkorrespondentin habe ich eine zweite Ausbildung zur Industriekauffrau gemacht und drei Jahre in dem Beruf gearbeitet. Dann bin ich in den administrativen Bereich einer Werbeagentur gewechselt. Hier habe ich zunächst in Hamburg fünf Jahre gearbeitet und dann noch fünf weitere Jahre in England. Nach der Geburt meines Kindes bin ich wieder zurück nach Deutschland gezogen.

Was wollen Sie beruflich erreichen?

Aufgrund meiner familiären Situation suche ich mittelfristig einen Arbeitsplatz mit maximal 30 Stunden und geregelte Arbeitszeit. Ich brauche auch keinen anspruchsvollen Job. Meine Karriereaussichten als allein Erziehende mit Kind schätze ich eher schlecht ein.

Wie ist Ihre familiäre Situation?

Ich bin allein erziehend und mein Kind ist jetzt 4 Jahre alt. Ich lebe auf dem Dorf mit meiner Mutter zusammen.

Welche Möglichkeiten zur Berufsrückkehr haben Sie genutzt?

Ich habe an einem Projekt zur beruflichen Orientierung teilgenommen, das von Frau und Beruf und der Gleichstellungsstelle angeboten wurde. Das hat mir weiter geholfen. Außerdem habe ich einen Computerkurs bei der Wirtschaftsakademie in Elmshorn belegt. Das war zum einen eine gute Auffrischung und zum anderen konnte ich ausprobieren, welche Auswirkungen ein veränderter Tagesablauf auf meine Kleinfamilie hat, wenn ich täglich mehrere Stunden aus dem Haus bin. Zum Glück lief alles reibungslos. Danach habe ich in Zeitungen und im Internet nach Stellenangeboten gesucht und Bewerbungen geschrieben. Ich habe wenig Antworten erhalten. Vom Arbeitsamt habe ich kaum Stellenangebote bekommen. Wahrscheinlich ist das Angebot nicht so groß. Außerdem haben Arbeitgeber sicherlich Bedenken, eine allein erziehende Mutter einzustellen.

Was hat Ihnen den Start erleichtert?

Mir war immer klar, dass ich arbeiten wollte. Aber als allein Erziehende mit Kind und ohne finanzielle Absicherung ist der erste Schritt etwas schwierig. Geholfen hat mir in der Situation ein Berufsplanungsseminar von FRAU & BERUF und den Gleichstellungsbeauftragten. Das war für mich ein Motivationsschub. Außerdem hatte ich die Zusicherung für ei-

nen Ganztags-Kindergartenplatz für meinen Sohn.

Welche Kontakte haben Sie genutzt?

Ich habe Freunde und Bekannte angesprochen und darüber auch meinen jetzigen Arbeitsplatz, einen „Mini-Job“ erhalten. Ich hätte zwar bei meiner alten Agentur anfragen können, aber mittlerweile ist so viel Zeit vergangen, so dass ich das nicht wollte.

Was ist Ihr Ziel?

Ich möchte irgendwann wieder meinen Lebensunterhalt selbst finanzieren können. Jetzt habe ich eine geringfügige Beschäftigung für 400,00 € im Monat und erhalte ergänzende Sozialleistungen. Meine Planung war, dass ich wieder anfangen zu arbeiten, wenn mein Kind in den Kindergarten geht. Das habe ich geschafft. Wenn mein Sohn in die Schule kommt, will ich mindestens dreißig Stunden arbeiten. Ich möchte langfristig in die Nähe von Hamburg ziehen, um beruflich bessere Möglichkeiten zu haben.

Welche Tipps haben Sie für Berufsrückkehrerinnen?

Sie müssen flexibel sein. Ich musste am Anfang einiges hinnehmen: beruflich unterqualifiziert zu arbeiten, häuslichen Stress und finanzielle Einbußen. Aber alles das habe ich gerne in Kauf genommen, um wenigstens erst einmal wieder „einen Fuß in die Tür“ zu bekommen und um zu testen, ob Berufstätigkeit und Familienarbeit zu schaffen ist.

1. Schritt: Rahmenbedingungen klären

Der berufliche Einstieg nach der Familienphase ähnelt der Planung einer Urlaubsreise. In beiden Fällen müssen Sie vor dem Start klären, wo Sie überhaupt hin wollen. Dafür benötigen Sie im Vorwege eine Einschätzung, wie viel Zeit Sie verplanen möchten, wie weit Sie fahren wollen und wie hoch der Preis sein darf. Wenn Sie alleine verreisen möchten, gilt es, eine zuverlässige Betreuung für die Kinder zu finden.

Planen Sie anhand dieser Broschüre Ihre „berufliche Reise“.

Motivation

Woran denken Sie, wenn Sie das Wort *Urlaub* hören? Denken Sie an Entspannung, an die Begegnung mit fremden Kulturen oder an Sportanimation? Vielfältig sind die Ansprüche und Wünsche an einen Urlaub.

Übertragen wir dieses Beispiel auf das Berufsleben, dann gilt es die Frage zu klären, aus welchem Grund Sie eine Berufstätigkeit anstreben.

- Sie wollen eigenes Geld verdienen.
- Sie müssen arbeiten, da sonst Geld in der Haushaltskasse fehlt.
- Sie fühlen sich Zuhause nicht mehr gebraucht.
- Sie wollen mal wieder etwas für sich tun.
- Sie wünschen sich Bestätigung und Anerkennung.
- Sie möchten mal wieder Menschen treffen, mit denen Sie sich nicht über Kindererziehung und Haushalt unterhalten.
- Sie haben Angst, den beruflichen Anschluss zu verpassen.
- Sie wollen Ihr schlechtes Gewissen beruhigen. Ihre berufstätigen Freundinnen fragen Sie immer, was Sie eigentlich den ganzen Tag Zuhause machen.

Vielleicht trifft einer der genannten Gründe auf Sie zu? Oder treiben Sie andere Motive? Je klarer Sie sich über Ihre Motivation werden, desto besser können Sie sich entscheiden, ob Sie ein Ehrenamt, eine Selbstständigkeit, eine Teilzeitbeschäftigung oder ein 400 € - Job anstreben.

Preis

Jede Veränderungen zieht Folgen nach sich. Sobald Sie den Arbeitsplatz Haushalt verlassen, um erwerbstätig zu werden, reagiert Ihr persönliches Umfeld. Der Preis, den Sie für den Wiedereinstieg nach längerer Familienzeit zahlen müssen, ist möglicherweise hoch. Stehen Ihre Motivation und der zu zahlender Preis in einem gesunden Verhältnis?

Rabenmutter

Frauen, die ihre Kinder von fremden Menschen betreuen lassen, um berufstätig zu werden sind Rabenmütter. So die einhellige Meinung konservativer Zeitgenossen. Vielleicht denken Sie es sogar manchmal selbst? Schluss damit!

Sie sind keine Rabenmutter, wenn Sie mit Kind(ern) berufstätig sein wollen! Studien haben belegt, was der gesunde Menschenverstand Ihnen vielleicht bereits seit Jahren sagt: Die Qualität der Mutter-Kind-Beziehung ist wichtiger als die Quantität der miteinander verbrachten Zeit!

Zeitmangel

Alles was Sie bisher als Hauptbeschäftigung wahrgenommen haben, wie Kinderbetreuung, Haushalt, Einkauf etc., wird zukünftig „nebenbei“ erledigt werden. Sie werden ggf. auf bestimmte lieb gewonnene Gewohnheiten verzichten müssen, wie z. B. morgens in Ruhe Zeitung lesen, Treffen mit Freundinnen, Hobbys. Sie benötigen eine neue Tagesstruktur, um alte und neue Aufgaben unter einen Hut zu bekommen. Die erste Zeit wird vielleicht stressig, doch nach einigen Wochen entspannt sich die Lage.

Perfektionismus

Höchste Zeit dem Haushalts-Perfektionismus adieu zu sagen! Im Haushalt wird zukünftig nur noch das nötigste gemacht. Vorbei die Zeiten, in denen Sie wöchentlich die Fenster putzten, die Unterwäsche bügeln und Unmengen Konfitüre einmachen. Loslassen heißt das Motto. Zu Beginn bietet es sich an, gemeinsam mit der Familie einen Haushaltsplan zu entwickeln. Sie müssen ja nicht alles alleine erledigen, sondern können Aufgaben an die Familienmitglieder delegieren. Oder wollen Sie sich vielleicht eine Haushaltshilfe leisten?

Arbeiten kostet Geld

Nebenwirkungen der Berufstätigkeit sind zum einen Einkünfte, zum anderen aber auch Ausgaben. Zum Erreichen des Arbeitsplatzes benötigen

Sie eventuell ein Auto, der Arbeitsplatz erfordert eine besondere Garderobe oder Sie müssen Geld in Fortbildung investieren.

Darüber hinaus entstehen wahrscheinlich auch indirekte Kosten aus der Beschäftigung. Für Dienstleistungen, die Sie nun nicht mehr selbst erledigen, sondern an bezahlte Kräfte abgeben (z. B. Kinderbetreuung, Haushaltshilfe, Lieferservice, etc.). Manchmal lohnt sich eine Beschäftigung finanziell überhaupt nicht, da die Ausgaben höher als die Einnahmen sind. Je nachdem, welche Motive Sie antreiben, sollten Sie überprüfen, ob es nicht trotzdem sinnvoll ist, eine Berufstätigkeit aufzunehmen. Manchmal zahlen sich solche Investitionen nämlich mittelfristig aus.

Arbeiten im Team

Während der letzten Jahre waren Sie Familienmanagerin. Ihnen hat niemand vorgeschrieben, was Sie wann oder wie zu erledigen haben. Sie arbeiten selbstbestimmt. Damit ist möglicherweise im Berufsleben Schluss. Ein Vorgesetzter wird Ihnen sagen, was zu tun ist, mit den Kollegen müssen Sie sich abstimmen oder treten gar in Konkurrenz. Sich nach langer Freiheit und Selbstbestimmung wieder umzustellen auf Vorgesetzte, das Arbeiten im Team, das Erledigungen von Anweisungen fällt vielen schwer. Doch bedenken Sie auch, manchmal ist es ganz schön, dass man Aufgaben teilen kann, dass man nicht die Verantwortung trägt, dass man jemanden fragen kann.

Sind Sie bereit, den Preis für die Berufstätigkeit zu zahlen? Erscheint er Ihnen angemessen? Klären Sie diese Fragen im Gespräch mit Ihrer Familie oder im Freundeskreis. Sind Sie noch unsicher, ob sich der ganze Aufwand lohnt, fangen Sie vielleicht erst einmal mit kleinen Schritten an, sprich mit einem Praktikum, mit einer geringfügigen Beschäftigung oder starten Sie den Wiedereinstieg zu einem späteren Zeitpunkt. Wenn Sie der Meinung sind, dass jetzt der richtige Zeitpunkt für Sie gekommen ist, lesen Sie weiter, um Ihrem Ziel, der Berufstätigkeit, näher zu kommen.

Mobilität

Natürlich ist es schön, wenn man in der Nähe des Wohnortes einen Arbeitsplatz findet. Man spart eine Menge Zeit und auch Geld.

Die Agentur für Arbeit hält 2 Stunden Fahrtweg für eine Teilzeitstelle für zumutbar. Für Frauen mit Kindern bedeutet dies einen hohen organisatorischen und finanziellen Aufwand.

- Überlegen Sie, wo Ihr persönliches Zeitlimit liegt. Wie viel Zeit möchten Sie für den Fahrtweg einplanen?
- Steht Ihnen ein Fahrzeug zur Verfügung?
- Sind Sie auf Bus oder Bahn angewiesen? Informieren Sie sich, wohin Sie in welchem Zeitraum gelangen können.
- Fahren die Busse und Züge zu (Ihren üblichen Arbeitszeiten?

Mit diesen Angaben fällt es Ihnen leichter, einen Eindruck zu bekommen, welchen Radius Sie um Ihr Wohnhaus schlagen können. Welche Orte befinden sich in diesem Umkreis? So können Sie Ihre Arbeitssuche ganz gezielt starten. Bedenken Sie, dass sich die Chancen auf einen interessanten Arbeitsplatz erhöhen, je mobiler Sie sind.

Kinderbetreuung

Überlegen Sie sich rechtzeitig, welche Betreuungsform für Ihr Kind und Ihre persönliche Situation geeignet ist.

Wie viele Betreuungsstunden pro Tag sind notwendig – in welchem Zeitraum?	
Wer aus dem privaten Umfeld könnte Unterstützung bieten und in welchem zeitlichen Umfang?	
Wer kann das Kind hinbringen und abholen?	
Wie weit sollte die Betreuungseinrichtung maximal von Wohnung oder Arbeitsstelle entfernt sein?	
Welche pädagogischen Leitsätze sollte die Einrichtung leben?	
Wie viel sollte die Betreuung maximal kosten? Gibt es eine Möglichkeit der finanziellen Unterstützung?	
Soll das Kind zuhause betreut werden?	

Wer kann in Notfällen einspringen?	
Soll das Kind früh mit anderen Kindern in Kontakt kommen und gemeinsam aufwachsen?	

Betreuungsformen

1. Tagesmutter

Beratung und Vermittlung über die Familienbildungsstätten

www.tagesmuetter-kreis-pinneberg.de

Elmshorn, Frau Pauls: 0 41 21 / 2 19 89

Di 13.30-16.00 Uhr, Do 19.00-21.00 Uhr

Pinneberg, Frau Behncke: 0 41 01 / 20 54 25

Mo 9.00-12.00 Uhr, Di 18.00-20.00 Uhr

Wedel, Frau Slivka: 0 41 03 / 1 46 76

Mo 17.00-19.00 Uhr, Do 10.00-12.00 Uhr

2. Au-pair

Vermittlungsangebote und Informationen unter www.ekd.de oder

www.au-pair-box.de

3. Kindertagesstätten, Kindergärten, Hort

Einen Überblick der regionalen Möglichkeiten bietet

www.kinderbetreuung-online.de. Darüber hinaus informieren Sie die

Gleichstellungsbeauftragten vor Ort.

4. Ganztagschulen

Eine Datenbank der Ganztagschulen in Schleswig-Holstein bietet

www.ganztagschulen.lernnetz.de unter dem Button „Ganztagschulen“.

5. Notbetreuung

Ist Ihr Kind krank und Sie möchten nicht schon wieder am Arbeitsplatz fehlen, oder Ihre Kinderbetreuung fällt wegen Urlaub aus, dann ist die Notbetreuung wie z.B. *Familycare (Frau Scharffenstein 0 41 22 / 58 59)* eine Möglichkeit, das Kind kurzfristig betreuen zu lassen. In der Regel kommen die Betreuerinnen ins Haus, um das Kind im gewohnten Umfeld zu hüten.

6. Babysitter und andere kurzfristige Betreuung

- Babysitter
Die FBS Elmshorn bereitet Jungen und Mädchen ab 15 Jahren in einem Kurs auf eine Babysittertätigkeit vor. Gegen eine Unkostenpauschale von 1,60€ kann die Babysitterliste bei der FBS angefordert werden.
- Kinderbetreuung in der FBS Pinneberg
Montag bis Freitag von 8.45 – 12.00 Uhr findet die Kinderbetreuung für Kursteilnehmerinnen und auch „Nicht“- Kursteilnehmerinnen statt. Eine Anmeldung ist unbedingt erforderlich. Weitere Informationen z.B. zu den Kosten erfahren Sie unter 0 41 01 / 20 54 25.

Freistellung für die Pflege kranker Kinder

Nach § 616 BGB besteht Anspruch auf bezahlte Arbeitsfreistellung zur Pflege des Kindes unter acht Jahren. Mütter und Väter bekommen je fünf Tage im Jahr (auch geringfügig Beschäftigte). In manchen Tarif- oder Arbeitsverträgen sind diese Ansprüche nicht verankert bzw. die Anspruchsdauer reduziert (z.B. RTV Gebäudereinigerhandwerk: ein Arbeitstag).

Besteht kein Anspruch auf bezahlte Freistellung durch den Arbeitgeber, kann für berufstätige Mütter und Väter, die gesetzlich krankenversichert sind, die Freistellung von der Arbeit zur Pflege eines kranken Kindes unter 12 Jahren über die Krankenkasse finanziert werden:

- Elternpaar: pro Jahr, Kind und Elternteil 10 Tage, bei mehreren Kindern maximal 25 Tage je Elternteil
- Alleinerziehende: pro Jahr und Kind 20 Tage, bei mehreren Kindern maximal 50 Tage

Arbeitszeit

- Wie viel Zeit wollen Sie pro Tag im Unternehmen tätig sein?
- Wie viel Zeit könnten Sie zuhause arbeiten und wann?

- Wie stellen Sie sich die Lage der betrieblichen Arbeitszeit vor?
(z.B. nur vormittags, volle Tage, Jahresarbeitszeitkonto)

Tragen Sie Ihre Arbeitszeitwünsche in das folgende Raster ein.

Uhrzeit	MO	DI	MI	DO	FR	SA	SO
05.00							
06.00							
07.00							
08.00							
09.00							
10.00							
11.00							
12.00							
13.00							
14.00							
15.00							
16.00							
17.00							
18.00							
19.00							
20.00							
21.00							
22.00							
23.00							
24.00							
01.00							
02.00							
03.00							
04.00							

Um Ihren persönlichen Arbeitszeitplan festzulegen, markieren Sie die entsprechenden Rubriken farblich oder durch Schraffuren.

- =während dieser Zeit kann ich im Betrieb arbeiten
- =während dieser Zeit kann ich zuhause arbeiten
- =während dieser Zeit möchte ich nicht arbeiten

2. Schritt: Kompetenzen klären und aktualisieren

Vor dem Start zurück ins Berufsleben gilt es **zu klären:**

- ⌘ wie steht es um meine berufliche Qualifikation
- ⌘ will und kann ich in meinen alten Beruf zurück
- ⌘ welche Fähigkeiten habe ich mir im Laufe der Familienphase angeeignet
- ⌘ welche Lücken muss ich schließen, um auf dem Arbeitsmarkt konkurrenzfähig und attraktiv zu sein?

In vielen beruflichen Bereichen hat es erhebliche Wandlungen gegeben: Berufe sind verschwunden, haben sich grundlegend geändert, neue sind hinzugekommen, einige haben nur die Bezeichnungen gewechselt.

Informieren Sie sich ausführlich über den Beruf, den Geschäftsbereich, das Aufgabenfeld, in das Sie möchten. Klären Sie ab, welche Kenntnisse und Anwendungsfähigkeiten heute erwartet werden, heute Standard sind.

Hilfreich sind dabei:

- ⌘ Gespräche mit **Expertinnen** aus der Branche.
Vielleicht haben Sie noch Kontakt zu ehemaligen Kolleginnen, kennen in Ihrem Bekanntenkreis jemanden, der in der Branche arbeitet. Oder Sie nutzen das Expertinnen-Beratungsnetz Hamburg, in dem Frauen aus der Wirtschaft Ihr Wissen an Interessierte weitergeben (www.expertinnen-beratungsnetz.de).
- ⌘ **Berufsverbände und Netzwerke**
Neben Berufsverbänden, die sich für die Belange bestimmter Berufe einsetzen, gibt es berufsübergreifende Zusammenschlüsse. Die Berufsverbände präsentieren sich mit ihrem Angebot im Internet, auch Netzwerke sind hier immer häufiger zu finden. Darüber hinaus beinhaltet das Branchenbuch *Frauen unternehmen Norddeutschland* (Bezug: Angelika Caspari, Caspari & Partner, Tel.: 040/450 38 118 E-Mail: caspari@netznord.de) einen Überblick von in Hamburg ansässigen Verbänden und Netzwerken.
- ⌘ **Industrie- und Handelskammer und Handwerkskammer**
Die Kammern –als Interessensvertretungen der Unternehmen– nehmen nicht nur die Prüfungen ab, sondern initiieren auch fachspezifische Weiterbildungen.

⌘ **Agentur für Arbeit**

Für den Fall, dass Sie arbeitslos gemeldet sind, werden Sie sich mit Ihrem Berater über Ihre berufliche Zukunft verständigen, der Ihnen auch die notwendigen Qualifikationen nennen kann. Darüber hinaus steht Ihnen zur Eigenrecherche auch das Berufsinformationszentrum (BIZ) zur Verfügung.

Einige dieser Informationen werden Sie nur langfristig zusammentragen können. Bevor Sie schon nach kurzer Zeit frustriert zurückschrecken, denken Sie daran, dass Sie sich vom Beginn an Ihrer Entscheidung in der Vorbereitung einer großen Expedition befinden, um in unserem Bild von der Urlaubsreise zu bleiben. Vielleicht hilft Ihnen diese Einstellung über Hürden hinweg.

Nehmen Sie sich Zeit und sammeln Sie schriftlich alle Tätigkeiten, Aufgaben, Hobbies, Ihr ehrenamtliches Engagement während der Familienphase. Schreiben Sie auf, was Sie alles so „nebenbei“ geleistet haben: *Das Leiten einer Betreuungsgruppe, die Koordination von Kulturveranstaltungen, die Mitarbeit im Frauentreff oder in der Telefonseelsorge, Übungsleiterin einer Sportgruppe ...* Aus all diesen Tätigkeiten können Sie das, was Sie gut können, gelernt haben und was Sie weitergebracht hat, herausfiltern und benennen.

Manchmal braucht es dazu die Hilfestellung von Expertinnen, z. B. von der Beratungsstelle FRAU & BERUF (www.frau-und-beruf-sh.de). Auch kommerzielle AnbieterInnen – SupervisorIn und Coach – geben professionelle Unterstützung bei der Auswertung dieser Bestandsaufnahme. Ihre Adressen erfahren Sie z.B. bei den Gleichstellungsbeauftragten oder auf den Internetseiten der Verbände, in denen sich einige ExpertInnen organisiert haben, z.B.: Deutsche Gesellschaft für Supervision (www.dgsv.de), Deutscher Verband für Coaching und Training (www.dvct.de).

Erstellen Sie Ihr persönliches Kompetenzprofil:

Ausbildung als	

Zusatzqualifikationen (während der Berufstätigkeit oder Familienphase erwor- ben)	
Position und Aufga- benfeld der beiden letzten Beschäftigun- gen	
Besondere Fach- kenntnisse	
EDV Kenntnisse	
Sprachkenntnisse	
Persönliche Kompe- tenzen (wo unter Beweis gestellt)	z.B. Organisationsvermögen (Planung und Durchführung des Schulbazzars)

Sollten Sie bis hierhin alle Informationen zusammengetragen haben, kann es sein, dass Sie auch herausgefunden haben, wo Ihre Lücken sind, wo es noch etwas nur aufzufrischen gilt oder wo Sie intensiv 'Nachhilfe' nehmen müssen.

- Sie wollen zurück in Ihren **alten Beruf**?

Klären Sie, welche speziellen Kenntnisse erforderlich sind. Brauchen Sie aktuelles EDV-Wissen oder eine Auffrischung Ihrer Fremdsprachenkenntnisse, so wenden Sie sich an einen Bildungsträger (z.B. VHS, Wirtschaftsakademie, etc.), der Sie berät auf welchem Niveau Sie sich befinden und welcher Kurs für Sie geeignet ist. Oder informieren Sie sich bei den Beraterinnen des Weiterbildungsverbundes (www.wbv-pinneberg.de; Tel: 04101 / 21 1395) oder des Bildungsanschlusses (Tel.: 0180 / 55 77 400 12cent/min.) über passende Angebote.

- Sie wollen auf Ihre bisherige Berufsausbildung aufbauen, planen eine so genannte **Aufstiegsfortbildung**?

Als Bankkauffrau streben Sie vielleicht den Abschluss Bankfachwirtin (IHK), als Altenpflegerin die Fortbildung zur Heimleitung oder als Zahnarzthelferin die Qualifikation zur Fachwirtin im Sozial- und Gesundheitswesen (IHK) an. Wie bereits zuvor erwähnt, erkundigen Sie sich nach entsprechenden Angeboten beim Weiterbildungsverbund, beim Bildungsanschluss oder dem für Ihren Beruf zuständigen Berufsverband.

- Sie interessieren sich für eine **neue Berufsausbildung**?

Abhängig von der Berufsrichtung, die Sie einschlagen wollen, gibt es zwei Möglichkeiten:

1. Betriebliche Ausbildung: Sie bewerben sich um einen Ausbildungsplatz in einem Unternehmen, werden in der Regel wöchentlich die Berufsschule besuchen müssen. Hilfreich für die Suche nach Ausbildungsbetrieben sind die Lehrstellenbörse und – datenbank der IHK (www.hk24.de) und die Angebote bei der Agentur für Arbeit oder auf den Websites der Firmen.

2. Schulische Ausbildung: In der Regel handelt es sich dabei um medizinische oder soziale Berufe wie Ergotherapeutin, Erzieherin, Diätassistentin. Wir unterscheiden hier private Träger (wie z.B. die Grone Schule, das bfw, etc.) und staatliche Schulen. Bei ersteren handelt es sich um Wirtschaftsunternehmen, die Schulgeld verlangen. Die Adressen der Schulen erhalten Sie unter den oben ge-

nannten Einrichtungen oder im Kursportal der Agentur für Arbeit im Internet (www.arbeitsagentur.de)

- Sie wollen ein **Studium aufnehmen**?

Informieren Sie sich nach Festlegung des Studienfaches an der Universität oder Fachhochschule über die Aufnahmemodalitäten und Studienverordnung. Vielleicht kommt für Sie auch ein Fernstudium in Frage (siehe www.zfu.de)?

Unter bestimmten Voraussetzungen können Sie in dem Bundesland, in dem sich Ihr Wohnort befindet, ohne Abitur studieren (siehe www.wege-ins-studium.de).

Für den Fall, dass Sie eine wissenschaftliche Weiterbildung anstreben, besuchen Sie die *Datenbank für Weiterbildung an Hochschulen* www.wisswb-portal.de.

- Sie sind noch **orientierungslos**, wissen noch nicht, welche Richtung Sie einschlagen sollen?

Hilfreich kann das Seminar „ORFEUS“ sein, das speziell für Berufsrückkehrerinnen entwickelt wurde und an den Volkshochschulen angeboten wird. Darüber hinaus kann auch ein Coaching sinnvoll sein, um private oder berufliche Ziele zu klären. Die Beratungsstelle FRAU & BERUF bietet Beratungsgespräche an.

Informationen über **Finanzierung von Weiterbildung** erhalten Sie in der Broschüre des Weiterbildungsverbundes „*Weiterbildung im Kreis Pinneberg*“ und in der ersten Ausgabe von *ErfOlga* mit dem Schwerpunkt Arbeitslosigkeit und Weiterbildung.

Es ist ganz verständlich, wenn Sie sich nach einer langen Phase des Familienmanagements unsicher fühlen, wieder erwerbstätig zu werden. Mit jeder Arbeitsaufnahme sind Fragen verbunden, die auch die eigene Persönlichkeit betreffen. Deshalb kann es sinnvoll sein, sich in Selbsterfahrungs- und Selbstbehauptungskursen das nötige Handwerkszeug für die neue Herausforderung zu holen. Diese Kurse sind als Stärkung ein Segen und können viele neue Impulse geben.

Aktualisieren der Fähigkeiten und Kompetenzen in der Praxis:

Bei aller intensiven Vorbereitung – irgendwann müssen Sie losgehen, und neue Erfahrungen sammeln. Sie können Ihre Fähigkeiten aktualisieren und vertiefen durch:

⌘ **Praktikum (ca. 4-8 Wochen)**

Ein Praktikum kann zum einen dazu dienen, zu klären, ob Ihnen dieses Berufsfeld tatsächlich gefällt; nicht selten verliert ein Beruf aus der Nähe betrachtet seinen Reiz.

Zum anderen können Sie einem potentiellen Arbeitgeber beweisen, was Sie alles können und dass Sie gut ins Team passen. Sollte es trotzdem nicht mit der Einstellung klappen, so haben Sie zumindest wieder „Betriebsluft“ geschnuppert, sind sich vielleicht auch Ihrer Kompetenzen mehr bewusst. Bitten Sie ggf. um eine Praktikumsbescheinigung, in der kurz zusammengefasst ist, was Sie im Unternehmen gemacht haben und wie man mit Ihnen zufrieden war.

⌘ **Ehrenamt**

Wenn Sie nicht bereits schon die letzten Jahre - während der Familienphase – ehrenamtlich engagiert waren und jetzt endlich anderen das Feld überlassen möchten, bietet dieser Bereich viele Möglichkeiten. (www.b-b-e.de)

Viele Vereine, gemeinnützige Organisationen suchen engagierte Kräfte für verschiedene Bereiche. Einige Organisationen laden ihre Ehrenamtlichen zu Fortbildungen ein oder schaffen andere Formen der Anerkennung des geleisteten Einsatzes. Bedenken Sie, das Ehrenamt ist keine Verpflichtung auf Lebenszeit, sondern kann in Ihr persönliches Zeitfenster eingegliedert werden.

⌘ **400 €-Jobs**

Unterschätzen Sie nicht die Erfahrungen aus den sog. Geringfügigen Beschäftigungsverhältnissen. Sie bieten einen guten Wiedereinstieg – oft über lange Zeit den einzig möglichen.

Berufsrückkehrerin und die Agentur für Arbeit

Sie wollen wieder erwerbstätig werden, ahnen aber, dass Sie keinen Anspruch mehr auf Arbeitslosengeld haben? Trotzdem lohnt sich für Sie

vielleicht der Weg zu Ihrer örtlichen Agentur für Arbeit. Denn das Thema Frauenförderung ist im Sozialgesetzbuch III, Arbeitsförderung, verankert. Berufsrückkehrerinnen werden als **besonders förderungswürdige Personengruppe** (§11 Abs. 2 Nr. 2 SGB III) definiert.

Als Berufsrückkehrerin kann (es besteht kein Rechtsanspruch) die Agentur für Arbeit Sie unterstützen und fördern.

Sie sind Berufsrückkehrer/in, wenn Sie Ihre

- ⇒ sozialversicherungspflichtige Beschäftigung
- ⇒ selbständige Tätigkeit
- ⇒ Arbeitslosigkeit
- ⇒ betriebliche Berufsausbildung
- ⇒ Zeiten als Beamtin oder Beamten auf Widerruf
- ⇒ Zeiten als mithelfende Familienangehörige im Sinne von §118 Abs. 3 SGB III

wegen der Betreuung und Erziehung von **aufsichtsbedürftigen Kindern**, d.h. von Kindern unter 15 Jahren,

oder der Betreuung **pflegebedürftiger Angehöriger**, unabhängig von einer bestimmten Pflegestufe,

unterbrochen haben und in angemessener Zeit danach in die Erwerbstätigkeit zurückkehren wollen.

Als **angemessene Zeit** gilt: Sie wollen bis spätestens **ein Jahr** nach der Unterbrechung erwerbstätig sein. Die **Mindestdauer** der Unterbrechung beträgt 1 Jahr.

Berufsrückkehrer/in ist auch, wer während der Berufsunterbrechung ohne Beeinträchtigung der Betreuung eine geringfügige Beschäftigung ausgeübt hat, eine kurzzeitige Maßnahme besucht hat oder pflegebedürftige Angehörige außerhalb des eigenen Haushalts betreut hat.

Quelle: Bundesagentur für Arbeit, Januar 2006: Merkblatt 18 „Frauen und Beruf“

3. Schritt: Auf Stellensuche gehen - Bewerbung

Es zahlt sich aus, vor einer Bewerbung grundsätzlich über die eigenen Qualifikationen, Vorstellungen und Erwartungen nachzudenken. Zusätzlich ändern sich je nach Profil der Arbeit die Anforderungen an das Bewerbungsschreiben.

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit und beantworten Sie folgende Fragen:

1. Wo wollen Sie sich bewerben?
2. Was wissen Sie über Ihre zukünftige Arbeitsstelle und den Arbeitgeber?
3. Beantworten Sie ein Inserat oder verfassen Sie eine Initiativbewerbung?
4. Was erwarten Sie von Ihrem zukünftigen Job, der Position?
5. Was sind Ihre Stärken und Schwächen?
6. Bewerben Sie sich per E-Mail oder auf dem Postweg?

Wichtig: der Empfänger weiß nichts über Sie außer was Sie ihm mitteilen. Versuchen Sie sich kurz, prägnant und positiv zu präsentieren.

E-Mail oder Post?

Manchmal wird schon in der Stellenausschreibung angegeben, ob die Bewerbung als E-Mail oder über den Postweg erfolgen soll. Es ist ein absolutes Muss, dieser Forderung zu entsprechen!

Bewerbung über E-Mail

Stellen Sie sicher, dass Ihre Dokumente präsentabel aussehen. Sie können den Text in die E-Mail kopieren, oder sie als Word Dokument oder PDF-Datei anhängen. Wenn Sie eine Word Dokument anhängen, denken Sie daran, dass der Empfänger die Erstellungsweise sieht: Arbeiten Sie also mit Tabulatoren nicht mit Leerzeichen.

Um zu überprüfen, ob die verschickte E-Mail korrekt ankommt, senden Sie sie zuerst an die eigene Adresse. So können Sie unglückliche Zeilenumbrüche oder übersehene Fehler korrigieren.

Ihre (Arbeits-)Zeugnisse wie das Bewerbungsfoto können Sie einscannen und als Bilddateien anhängen. Auf Wunsch schicken Sie die Zeugnisse per Post oder reichen Sie beim Bewerbungsgespräch nach.

Bewerbung auf dem Postweg

Präsentieren Sie die Dokumente in einer Mappe. Bei Briefbewerbungen werden Kopien Ihrer (Arbeits-)Zeugnisse generell erwartet. Senden Sie keine Originale, sondern qualitativ hochwertige Kopien.

Unterschreiben Sie Ihr Bewerbungsschreiben per Hand und frankieren Sie den Brief ausreichend. Um Ihre Mappe zu schonen, wählen Sie einen Umschlag mit Papprücken.

Was gehört in die Bewerbungsmappe?

Verwenden Sie Bewerbungsmappen aus Plastik mit Klemmleiste oder Klassische für gelochte Unterlagen in neutralen, dezenten Farben. Auch stabile Präsentationsmappen aus Pappe sind inzwischen im Handel erhältlich.

Das Anschreiben wird nicht abgeheftet, sondern liegt lose auf oder in die Mappe legen. Die Reihenfolge der gehefteten Unterlagen von oben nach unten:

- evtl. Deckblatt mit Foto
- Lebenslauf
- Bewerbungsfoto (wenn Sie kein Deckblatt wählen, kleben Sie das Foto auf den Lebenslauf)

sowie Kopien

- von Arbeitszeugnissen und
- des berufsqualifizierenden Zeugnisses (Ausbildung oder Studium)

Die Zeugnisse werden rückwärts-chronologisch eingheftet, sodass das aktuellste Zeugnis oben liegt und vom Personalverantwortlichen gleich gesehen wird.

und eventuell Kopien

- von Fortbildungsabschlüssen
- von Teilnahmebestätigungen beruflich relevanter Weiterbildungen
- von sonstigen beruflich verwertbaren Zertifikaten (Sprachprüfung, Computerkurse...)

Das **Schulabschlusszeugnis** legen Sie nur bei, wenn Sie unter 33 sind oder keine anderen Schriftstücke vorzuweisen haben.

Verwenden Sie nur gut lesbare Kopien. Verzichten Sie auf den Einsatz von Klarsichthüllen! Sie schonen zwar Ihre Unterlagen, sind aber in Personalabteilungen verpönt.

Anschreiben

Formale Standards

- sauberer Ausdruck in genügend großer Schrift (12 Punkt) auf gutem Papier
- gut lesbare Schrifttype (z.B. Arial oder Times New Roman)
- übersichtlich aufgebautes Schreiben von möglichst nicht mehr als einer Seite; zur besseren Lesbarkeit Absätze bzw. Leerzeilen zwischen den Textblöcken, Flattersatz, Seitenränder (ca. 2,5 cm)
- die Unterschrift sollte linksbündig, in blauer Tinte, erfolgen

Aufbau des Anschreibens

- möglichst den persönlichen Ansprechpartner herausfinden, sonst „Sehr geehrte Damen und Herren“
- Nutzen Sie die Grundformel aus der Werbepsychologie für Ihr Anschreiben: **AIDA**

A: attention: Aufmerksamkeit erzeugen:

Bieten Sie gleich im ersten Satz einen konkreten Aufhänger, eine interessante Qualifikation, die zum Weiterlesen animiert. „Verschenken“ Sie den Briefanfang nicht für eine nichtssagende Floskel (wie: hiermit bewerbe ich mich...).

Besser wäre beispielsweise:

- Sie beschreiben eine berufliche Aufgabe, die mich besonders interessiert.....
- Ich stelle mich Ihnen als *kundenorientierte Arzthelferin* vor und habe großes Interesse an....

I:interest: Interesse wecken

Nehmen Sie Bezug auf den Text im Stellenangebot. Warum sind gerade Sie die richtige Bewerberin? Nennen Sie Ihre Fähigkeiten, Tätigkeiten, Qualifikationen.

- Belegen Sie Ihre Qualifikationen / Fähigkeiten (also nicht: „ich arbeite gerne im Team“ sondern „als Mitherausgeberin der Unizeitschrift konnte ich mich ebenso im Team beweisen wie in der konkreten Projektarbeit bei einem kleinen Softwareentwickler“)

D: desire: Wunsch zur Einladung auslösen

Kurz und prägnant darstellen, warum Sie sich bewerben. Hier ggf. Schlüsselqualifikationen (z.B. Organisationsvermögen, teamfähig, kundenorientiert...) erwähnen.

A: action: Handlung „Einladung“ provozieren

z.B. Über eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch freue ich mich.

Wichtig: Lassen Sie die Rechtschreibung, Grammatik und Zeichensetzung von einem Dritten überprüfen.

Lebenslauf

Personalverantwortliche prüfen Lebensläufe nach folgenden Kriterien:

- äußere Form (Lesbarkeit, vollständige Angaben)
- Zeitfolgenanalyse
 - Häufigkeit der Arbeitsplatzwechsel in Bezug auf das Alter des Bewerbers,
 - Lücken im Lebenslauf
- Positionsanalyse (Berufsbiographie geradlinig und folgerichtig?)
 - positioneller Auf- oder Abstieg
 - Berufsbruch / Berufswechsel
 - Wechsel des Arbeitsgebietes

Beim Verfassen des Lebenslaufes sind zwei Prinzipien zu verfolgen: Kürze und Klarheit. Die Informationen und Argumente, die für Ihre Person sprechen, sollten auf den ersten Blick erkennbar sein.

Es gibt zwei Möglichkeiten der Gliederung:

- Chronologisch:
 - * von der Schulbildung zur heutigen Tätigkeit (deutsche Form)
 - * rückwärts chronologisch: von der aktuellen Tätigkeit bis zur Schulbildung (anglo-amerikanische Form)

- Mit Oberbegriffen:
 - * Persönliche Daten
 - * Schulausbildung
 - * Berufsausbildung / Studium
 - * Berufspraxis
 - * Berufliche Weiterbildung
 - * Besondere Kenntnisse
 - * ggf. Hobbys, Ehrenämter

Tipp:

Sie haben mit viel Mühe die Bewerbung zusammengestellt. Jetzt sind Sie unsicher, ob die Bewerbung wirklich gut ist. Wo finden Sie Hilfe?

1. Volkshochschulkurs, Literatur, private Anbieter, der Beratungsstelle FRAU & BERUF, Bewerbungstraining bei der Agentur für Arbeit oder ARGE

2. Lassen Sie Ihre Bewerbung von jemandem gegenlesen, der Sie nicht so gut kennt und Ihnen dadurch eine objektive Rückmeldung geben kann.

Wie finde ich eine Stelle?

Es gibt verschiedene Wege, ans Ziel zu kommen. Lassen Sie sich nicht entmutigen, versuchen Sie alle Möglichkeiten auszuschöpfen.

- Melden Sie sich bei der Agentur für Arbeit arbeitssuchend.
- Lesen Sie Stellenangebote in Tageszeitungen oder speziellen Fachzeitungen.

- Wenn Sie mobil und flexibel sind, bewerben Sie sich bei einer Zeitarbeitsfirma.
- Nutzen Sie das Internet:
 - Stellenbörsen (siehe unten)
 - Firmenwebseiten (zur Information über das Unternehmen, um die Firmenstellenbörse zu sichten oder um sich über ein Online-Formular initiativ zu bewerben.)
- Netzwerke
 - Streuen Sie die Information, dass Sie auf Arbeitssuche sind.
 - Gibt es für Ihren Beruf in der Nähe Kongresse oder Fachmessen, auf denen Sie Kontakte knüpfen könnten?
- Initiativbewerbung
 - telefonische Anfrage:
„Ist in Ihrem Unternehmen eine Stelle als..... frei?“
Wenn nein: „Darf ich Ihnen trotzdem meine Unterlagen schicken?“
 - Schriftlich per Post oder E-Mail

Vorstellungsgespräch

Seien Sie gut- und overdressed gekleidet. Recherchieren Sie den Weg und nehmen Sie einen Stadtplan mit. Sorgen Sie für ausreichend Zeit, so dass Sie entspannt ankommen können.

Notieren Sie sich Namen und Telefonnummer des Ansprechpartners. Sollte etwas Unerwartetes passieren oder sich Ihre Ankunft verzögern, rufen Sie an.

Stellen Sie Nachforschungen an: Es hinterlässt einen guten Eindruck, wenn Sie etwas über Unternehmensstruktur, Produktpalette und Arbeitsbereiche wissen.

Nehmen Sie sich vor dem Gespräch Zeit und bedenken Sie Ihre Erwartungen (Verdienst, Arbeitszeiten, Arbeitsbereiche). Danach wird auf jeden Fall gefragt werden.

Buchtipps

- Püttjer & Schnierda: Die erfolgreiche Initiativbewerbung. Campus Verlag. 2002

- Svenja Hofert: Praxismappe für die kreative Bewerbung. Eichborn. 2002
- Svenja Hofert: Bewerben ohne Bewerbung - Alternative Erfolgsstrategien in schwierigen Zeiten. 2005
- Hesse / Schrader: Praxismappe für die perfekte schriftliche Bewerbung. Eichborn. 2001
- Duden: Professionelles Bewerben – leicht gemacht. 2005

Tipp:

Schauen Sie doch mal in der örtlichen Bücherei nach, welche Bewerbungsratgeber vorrätig sind.

Stellenbörsen im Internet

- www.monster.de
- www.community4engineers.net (Karriereportal für Ingenieure und Techniker)
- www.dkm.de (Stellenmarkt für Kirche und Caritas)
- www.job-sozial.de (Soziale Berufe/ Gesundheit)
- www.friseurjobagent.de (Portal für Friseure)
- www.stellenanzeigen.de
- www.minijobcenter.de (Teilzeit- und Minijobs)
- www.jobrobot.de (Jobsuchmaschine)
- www.meinestadt.de
- siehe auch Stellenangebote auf der Website Ihrer Stadt.

Interessante Links

- www.fast-4ward.de (Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- www.unter-einem-hut.de (Tipps rund um die Berufsrückkehr)
- www.frauen-steigen-wieder-ein.de (Tipps und Informationen zum Wiedereinstieg nach der Familienphase)
- www.berufstaetige-muetter.de (Informationen rund um die Elternschaft und Beruf)
- www.womens-careers.info (virtuelle Beratungsplattform für Frauen, die sich beruflich orientieren wollen)
- www.mittelstandundfamilie.de (Informationen für Arbeitnehmer und Arbeitgeber zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf)
- www.familienhandbuch.de (Tipps rund um die Themen Familie, Erziehung, Gesundheit)
- www.familien-wegweiser.de (Tipps des Familienministeriums zu Themen rund um „Eltern werden und Eltern sein“)
- www.vamv-bundesverband.de (Verein allein erziehender Mütter und Väter: Tipps und Themen für „Einelternfamilien“)
- www.frauenmachenkarriere.de (Informationen und Netzwerke rund um das Thema Frau und Beruf)

Öffentlich zugängliche PCs mit Internetzugang

Ort	Adresse	Bewerbungen schreiben möglich? (keine Online-
-----	---------	--

		Bewerbungen)
Elmshorn	<ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit Bauerweg 23 Tel. 04121/480-0 • Stadtbücherei Elmshorn Königstr. 56 Tel. 04121/293 93-0 	ja , für gemeldete Arbeitslose (An- meldung erforder- lich/ Nutzung max. 2 Std.) ja
Norderstedt	<ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit Rathausallee 92 Tel. 040/526 52-0 	nein
Pinneberg	<ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit Damm 25 Tel. 04101/566-0 • Stadtbücherei Pinneberg Am Rathaus 1 Tel. 04101/211-311 	nein nein
Quickborn	<ul style="list-style-type: none"> • Stadtbücherei Quickborn Torfstr. 16 Tel. 04106/658 001 	nein
Uetersen	<ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit An der Klosterkoppel15 Tel. 04122/9252-0 • Stadtbücherei Uetersen Berliner Str. 17 Tel. 04122/714 296 	nein nein
Wedel	<ul style="list-style-type: none"> • Agentur für Arbeit Theaterstr. 1 Tel. 04103/9163-0 • Stadtbücherei Wedel Rosengarten 6 Tel. 04103/9359-0 • Stadtteilzentrum „mittendrin“ Friedrich-Eggers-Str. 77–79 Tel. 04103/169 30 	nein ja ja

Ein PC für das Schreiben Ihrer Bewerbung steht Ihnen im Rathaus Uetersen, Wassermühlenstr. 7 zur Verfügung. Setzen Sie sich dafür mit Andrea Hansen, Tel.: 041 22 / 714 222, in Verbindung.

Impressum: Die hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten im Kreis Pinneberg
und Lisann Ziegler

August 2006

Eine Gewähr für die Richtigkeit der Angaben kann – trotz sorgfältiger
Recherche – nicht übernommen werden.