

Tipps für den beruflichen Wiedereinstieg von der Gleichstellungs-Stelle für die Erzdiözese Bamberg



- **Kontakte zu Vorgesetzten und Kollegen/-innen halten und pflegen während der beruflichen Pause**
 - Gelegentlich anrufen oder zu einem vereinbarten Termin vorbeikommen, um sich nach Neuigkeiten erkundigen
 - Evtl. Patenschaftsprogramm nutzen
 - Teilnahme an Adventsfeiern, Sommerfest o.ä.
- **Fachlich auf dem Laufenden bleiben**
 - Entsprechende Newsletter und Homepage nutzen
 - Evtl. Fortbildungen nutzen oder an internen Schulungen teilnehmen
- **Eigene Einstellung zum beruflichen Wiedereinstieg klären**
 - Eigene Motive, Stellenwert von Arbeit klären
 - Eigene Rollenvorstellungen hinterfragen
 - Haltung zur Vereinbarkeit von Familien und Beruf überdenken
- **Bestandsaufnahme der beruflichen und privaten Stärken und Schwächen**
 - Neue Qualifikationen durch Familienarbeit in Überlegungen einbeziehen
 - Veränderungen in der fachlichen Qualifikation bedenken
- **Berufliche Einsatzbereitschaft klären**
 - Umfang der gewünschten Arbeitszeit (Minimalforderung, Maximalforderung) klären
 - Lage der gewünschten Arbeitszeit (Optimale Lösung, Kompromissbereitschaft bis wohin?) bedenken

- **Kinderbetreuung klären, Netzwerk aufbauen**
 - Kinderbetreuung im Regelfall (sich rechtzeitig um einen Krippen- oder KitaPlatz kümmern)
 - Kinderbetreuung in Ausnahmefällen, z.B. bei Krankheit oder bei Ausnahmeterminen (Verwandte, Nachbarn/-innen, andere Mütter und Väter ansprechen..)

- **Berufliche und private Ziele festlegen**
 - Kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele festlegen
 - Prioritäten setzen

- **Informationen einholen**
 - Eigene Rechte und Pflichten kennenlernen
 - Unterstützungsmöglichkeiten nutzen

- **Kommunikation mit dem Arbeitgeber, dem/der Vorgesetzten**
 - Möglichst frühzeitig den Kontakt aufnehmen
 - Rückkehrgespräch führen
 - Eigene Interessen klar vertreten, aber auch Kompromissbereitschaft signalisieren
 - Eigene Wünsche über Datum und Umfang des beruflichen Wiedereinstiegs schriftlich formulieren

- **Kommunikation in der Familie**
 - Wünsche klar formulieren
 - Delegieren von Aufgaben
 - Familienzeiten, Paarzeiten einplanen
 - Grenzen setzen

- **Selbstfürsorge ernst nehmen**
 - Auch kleine Erfolge wahrnehmen und feiern
 - Zeit für sich selbst einplanen
 - Realistische Erwartungen an sich stellen
 - Nobody is perfect!

Gleichstellungsbeauftragte für die Erzdiözese
Bamberg
Andrea Krapf

Erzbischöfliches Ordinariat Bamberg
Domplatz 4
96049 Bamberg
Tel.: (0951) 502 1630
mailto:andrea.krapf@erzbistum-bamberg.de

