

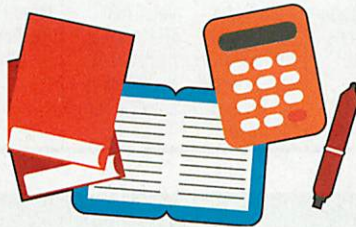
BERATUNG & KURSE

Hier gibt's Unterstützung beim Wiedereinstieg - für Berufsorientierung, Bildung, Arbeitssuche.

■ **Das Arbeitsmarktservice (AMS)** bietet Infos für WiedereinsteigerInnen unter www.ams.at. Klicken Sie auf „Service für Arbeitssuchende“, dann auf „Angebote für Frauen“, dann auf „Wiedereinstieg“. Telefon: 01-878 71. Wenn Sie auf Arbeitssuche sind, sollten Sie sich auf jeden Fall arbeitslos melden – auch wenn Sie keinen Anspruch auf Geld haben. So können Sie die Beratungs- und Kursangebote des AMS nützen.

■ **Individuelle Beratung und Kurse** für Frauen und Männer während und nach der Karenz gibt's über NOVA, ein Programm des Wiener ArbeitnehmerInnenförderungsfonds waff (in Kooperation mit dem AMS), Infos: www.waff.at. Klicken Sie auf „Service für Arbeitssuchende“ und „WiedereinsteigerInnen“. Telefon: 01-217 48 - 777

■ **Beratung gibt's** auch bei der [abz.frauenberatung](http://www.abzfrauenberatung.at). Im Internet unter www.abzwien.at. Klicken Sie auf „Projekte“ und dann auf „Karenz und Wiedereinstieg“. Telefonkontakt: 01-66 70 300



■ **Die AK berät** zum Arbeitsrecht (01/501 65 201). Geld für Weiterbildung bietet Ihnen die AK Wien mit dem 100 Euro Bildungsgutschein für AK Wien-Mitglieder. Eltern in Karenz bekommen zusätzlich 50 Euro Karenz-Extra. Mit diesem 100 oder 150 Euro Bildungsgutschein können am bfi Wien spezielle AK plus-Kurse für Eltern in Karenz besucht werden, viele Kurse mit Kinderbetreuung! Den Bildungsgutschein können Sie unter der kostenlosen Telefonnummer 0800/311311 bestellen.

■ **Für MigrantInnen** gibt es Infos und Beratung in verschiedenen Sprachen zum Berufs(-wieder)einstieg und zur Anerkennung mitgebrachter Abschlüsse von der „Perspektive“ (Tel. 01 58 58 019).

KRAFTVOLLER NEUSTART

Tipps zum gelungenen Wiedereinstieg in den Beruf von Irina Scharinger, Trainerin am bfi.

Der Wiedereinstieg in den Beruf ist für Sie und Ihre ganze Familie ein kompletter Neustart. So gelingt er leichter:

■ **Wenn es Ihnen gut geht**, geht es auch Ihrer Familie gut. Achten Sie gut auf sich.

■ **Planen Sie täglich Zeit für sich ein**, für Hobbys oder Sport. In dieser Zeit gibt es kein Muss, nur ein „ich will – weil es mir Freude macht“. Ihre Kraft wird gebraucht, gönnen Sie sich dafür die nötigen Auszeiten.

■ **Regeln Sie die Aufgabenverteilung der Tätigkeiten im Haushalt neu**. In der Karenzzeit entstand wahrscheinlich eine Arbeitsaufteilung, die mit dem Wiedereinstieg ins Berufsleben nicht mehr vereinbar ist. Es gilt, mittels guter Gespräche diese neu zu gestalten. Welche Aufgaben wollen Sie abgeben? Streben Sie mit Ihrem Partner oder Ihrer Partnerin eine ausgewogene Aufgabenverteilung an. Beziehen Sie ruhig auch ihre Kinder mit ein.

■ **Stärken Sie Ihr Selbstvertrauen, indem Sie sich**

weiterbilden. Die Erkenntnis des eigenen Wissens und Könnens stärkt Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein. Nutzen Sie Kursangebote, die Sie interessieren und für den Wiedereinstieg fit machen. Einige Kurse haben sogar eine Kinderbetreuung vor Ort.

■ **Schalten Sie mal einen Gang zurück**, etwa beim Gestalten von Familienfeiern. Genießen Sie die gewonnene Zeit.

■ **Nehmen Sie ruhig Unterstützung an**. Überlegen Sie, wer außer Ihnen Ihre Kinder beaufsichtigen könnte. Neben dem Partner oder der Partnerin und den Verwandten gibt es noch Omadienste, Babysitter und gute Freunde.

■ **Sie hatten in der Karenz mehr Zeit, Kontakte zu pflegen**. Dies wird sich schon alleine aus Zeitmangel ändern. Reduzieren Sie Ihren Perfektionismus. Tauschen Sie hin und wieder Ihr Pflichtgefühl mit dem Genuss wärmender Sonnenstrahlen oder einem guten Kaffee aus.

NOCH MEHR INFOS FÜR ELTERN

- Broschüre „Mutterschutz und Elternkarenz“, Bestelltelefon 01/310 00 10 376
Alles Wichtige rund ums Kind von Mutterschutz bis Kündigungsschutz.
- Folder „Steuertipps für Eltern“, Bestelltelefon 01/310 00 10 510
Wichtige Infos was Sie als Eltern von der Steuer absetzen können

Broschüre und Infos auch im Internet unter <http://wien.arbeiterkammer.at>

