

Startschuss in den Job nach Kind und Küche

Der Münchner Verein für Fraueninteressen bietet seit 30 Jahren mit großem Erfolg Start-Kurse für Frauen, die sich wieder ins Berufsleben wagen und eine neue Orientierung suchen

MÜNCHEN Wenn Frauen nach der Elternzeit wieder in den Beruf einsteigen wollen, tun sie sich verdammt schwer: Fünf, zehn, manchmal fünfzehn Jahre nicht mehr in einem festen Job. Das nagt am Selbstvertrauen. „Ich war doch nur Hausfrau!“ bekommen die Dozentinnen des Kur-

Viele Frauen stecken nach ihrer Familienzeit in einer Identitätskrise

ses „Neuer Start“ immer wieder zu hören. In dieser Lebenssituation suchen und brauchen die Frauen Orientierungshilfe sowie praktische und psychologische Unterstützung.

Diese Lebenshilfe gibt eben der 11-wöchige Kurs „Neuer Start“ des „Vereins für Fraueninteressen“ seit nunmehr 30 Jahren mit großem Erfolg an Frauen weiter, die sich wieder ins Berufsleben wagen und eine neue Orientierung suchen. Die meisten der der bisher 1100 Teilnehmerinnen seit 1981 sind im Alter zwischen 35 und 50 und haben zwei oder drei Kinder.

Der Neue Start wendet sich vor allem an Frauen, die über

Jahre hinweg ihre Berufstätigkeit zugunsten der Erziehung ihrer Kinder und der Führung des Haushalts zurückgestellt haben und sich am Ende ihrer Familienzeit in einer Umbruchsituation und Identitätskrise befinden. Oft haben diese Familienfrauen den Bezug zur aktuellen Berufswelt verloren, ihr einst qualifiziertes Ausbildungs-Know-how ist veraltet. Viele Frauen, die zuhause oft Riesiges geleistet haben, sind sich unsicher, welche beruflichen Möglichkeiten sie noch haben. Durch den isolierten „Arbeitsplatz“ Haushalt und Familie und die mangelnde gesellschaftliche Anerkennung ihrer Tätigkeit, ist das Selbstwertgefühl der Frauen gesunken und das Vertrauen in die eigenen Stärken und Fähigkeiten geschwächt.

Der Kurs „Neuer Start“ stärkt vor allem das Selbstwertgefühl

Im 11-wöchigen Kurs „Neuer Start“, lernen die Berufs-Wiedereinsteigerinnen nicht nur ein neues Selbstwertgefühl sondern auch Techniken wie Selbst- und Zeitma-

nagement, Kompetenzanalyse, Präsentation, Berufsorientierung, Bewerbungsstrategien, Kreativitäts- und Kommunikationstraining, Praktische Psychologie sowie aktuelle Arbeitstechniken und Strategien für einen erfolgreichen Berufseinstieg. Der nächste Infotag zum Neuen Start für den Frühjahrskurs 2012 findet am Mittwoch, 18.01.2012 von 9 bis 11 Uhr im Verein für Fraueninteressen in der Thierschstraße 17 statt.

H.Sieger



Ruth Kreider, Ornella Guerri, Karin Schatke und Uta Mannhardt haben den Wiedereinstieg in den Beruf nicht bereut. Alle haben gefunden, was sie gesucht haben.



Ornella Guerri ist inzwischen mit Begeisterung Dozentin für Italienisch an zwei Münchner Privatschulen.

Den Stier bei den Hörnern packen

Neue Energie und Gelassenheit brachten Ornella Guerri neuen Job

Ornella Guerri ist auch nach einem Jahr noch voller Begeisterung: „Ich habe an Selbstachtung gewonnen, wollte die Berufsrückkehr wieder wagen und habe nicht zuletzt viele tolle, interessante Frauen in vergleichbaren Situationen kennen gelernt.“ so die Italienerin. In ihrem Heimatland hatte sie das Examen zur Grundschullehrerin abgelegt und anschließend Politologie studiert. Durch die Liebe kam sie nach Deutschland.

Bevor Sie sich in den Kursen des „Neuen Start“ von anderen Frauen und Schicksalsgenossinnen motivieren ließ, empfand sich Ornella Guerri orientierungslos, was ihre berufliche Zukunft anbelangte. Wie in einem Teufelskreis fühlte sie sich.

Die Energie, der Mut, die notwendige Gelassenheit und Souveränität fehlten ihr, den Stier bei den Hörnern zu packen und mit der Arbeitssuche loszuliegen. „Beim Neuen Start habe ich gelernt, das Thema Arbeitssuche mit mehr Gelassenheit anzugehen und Absagen nicht zu persönlich zu nehmen“, so die Mutter zweier Kinder. Durch die Dozentinnen des Kurses und die anderen Teilnehmerin ist ihr wie Schuppen von den Augen gefallen, dass Mütter durch ihren Einsatz in der Familie etwas außerordentlich Wichtiges leisten und geleistet haben. Auch und gerade weil sie sehr wenig Anerkennung dafür bekommen – am wenigsten von sich selbst.

Nach einem Praktikum arbeitet die lebenslustige Italienerin inzwischen mit Begeisterung als Dozentin für Italienisch an zwei Münchner Privatschulen und unterrichtet Jugendliche.



Madeleine Shinada: Erst Orientierung, dann konkrete Suche nach dem optimalen Arbeitgeber.

Umschulung auf Umweltschutz

Madeleine Shinada fand ihre berufliche Erfüllung

Nach einer Infoveranstaltung des „Neuen Starts“ und einem Gespräch mit der Kursleiterin Inga Fischer kam Madeleine Shinada zu der Überzeugung: „Ja, das ist es!“ Nach zwölf Jahren USA-Aufenthalt und davon sechs Jahren der Familienphase wollte die Mutter von drei Kindern den Blick wieder konkret auf ihre beruflichen Ziele richten. Ihr Wunsch: In Zukunft wollte sie im Umweltbereich eine Firma arbeiten.

„Aus der anfänglich eher ungefähren Absicht wieder zurück in den Beruf zu wollen, wurde durch den Neuen Start fester Wille!“ so Madeleine Shinada, Japanologin

mit MBA-Abschluss.

Die Orientierungsphase zu Beginn gab ihr wichtige Impulse für die Standortbestimmung: „Wer bin ich?“ und „Was kann ich?“. Die konkrete Beantwortung dieser und ähnlicher Fragen mündete in die praktische Hilfe der Dozentinnen zur Erstellung der Bewerbungsunterlagen. Die dritte, wichtige Säule stellt für die 44-jährige die gegenseitige Anregung durch die vielseitigen, interessanten anderen Kursteilnehmerinnen dar. Schließlich kam Madeleine Shinada über das im Kurs vorgesehene zweiwöchige Praktikum zu ihrem heutigen Arbeitgeber. Bei Arqum, einer Unternehmensberatung im Bereich Umweltfragen und Qualitätsmanagement absolviert sie jetzt ihr Trainee-Programm.



Karin Schatke: Die studierte Philosophin arbeitet heute in einer Restaurationswerkstatt mit. Fotos: Neuer Start

Ziele statt Hindernisse

Karin Schatke orientierte sich nach der Mutterzeit völlig neu

Nach dem Abschluss des Studiums der Kunstgeschichte, klassischen Archäologie und Philosophie in Erlangen hatte Karin Schatke zunächst in einem Antiquitätenhandel gearbeitet, eine Ausstellung mit konzipiert und anschließend mehrere Jahre in einer Galerie gearbeitet.

Nach den Jahren der Familienzeit wollte die Mutter zweier Söhne wieder in den Beruf zurückkehren. Eine Freundin, die wenige Jahre zuvor auch Teilnehmerin des „Neuen Starts“ war, hatte ihr den Kurs empfohlen. Das elf-wöchige Seminar unterstützte sie dabei, nach der Kindererziehung den Blick wieder auf sich selbst und ihre beruflichen Ziele zu richten. Ihren Wunsch, in Zukunft im Bereich indivi-

dueller Möbelgestaltung und Einrichtung zu arbeiten oder sogar selbständig tätig zu sein, konnte sie durch den elfwöchigen Kurs auf den Prüfstand stellen und einem Stresstest unterziehen. „Seit ich am Neuen Start teilgenommen habe, denke ich nicht mehr über mögliche Hindernisse nach, die meinem beruflichen Wiedereinstieg im Wege stehen“, so Karin Schatke heute.

Im Einzelcoaching konnten weiterführende Schritte erarbeitet werden. Die positiven Erfahrungen im Rahmen eines Praktikums sowie die Teilnahme an einem Gründerinnen-Seminar bestärkten die berufliche Entscheidung. Bei CONWAY'S recycle art, einer Restaurationswerkstatt mit dazu gehörendem Laden arbeitet sie heute als freie Mitarbeiterin. Außerdem widmet sie sich neuen Projekten und gestaltet ihre eigene berufliche Selbständigkeit.



Ruth Kreider arbeitet jetzt in einer Kinderarzt-Praxis mit an ADS erkrankten Kindern und ist begeistert.

Neuer Start mit Neurofeedback

Ruth Kreider hat drei Kinder großgezogen und neu angefangen

Durch die Empfehlung einer Freundin kam Ruth Kreider, allein erziehende Mutter dreier Kinder im Herbst 2010 zum „Neuen Start“. Während des elf-wöchigen Fortbildungs- und Orientierungskurses richtete sie den Blick wieder auf sich selbst und ein neues berufliches Ziel. Die gelernte Intensivkrankenschwester aus der USA spricht perfekt Englisch und ist durch eine Arbeit als Grafik-Designerin sicher im Umgang mit dem Computer. Sie hat bereits mehrere Bücher geschrieben und gestaltet. Durch ihren Sohn sammelte sie grundlegende Erfahrungen mit der Diagnose Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADS) bei Kindern.

„Durch den „Neuen Start“ fand ich den Mut, meinen Berufswunsch überhaupt noch einmal neu zu definieren, ihn dann konkret zu verfolgen und nicht nur davon zu träumen“, sagt sie voller Selbstbewusstsein. Der Kompetenz-Check beim „Neuen Start“ brachte eine überraschende Lösung für ihren neuen, den heutigen Beruf: Neurofeedback. Dies ist ein EEG-basiertes Gehirntraining, das enorme Behandlungserfolge vor allem bei Kindern und Jugendlichen mit der Diagnose ADS erzielt.

Heute arbeitet sie in einer Kinderarzt-Praxis mit an ADS erkrankten Kindern und ist begeistert von dieser Behandlungsmethode und ihren sich abzeichnenden Erfolgen.