

Wichtige Punkte für den Wiedereinstieg nach Familienzeit

Der Wiedereinstieg nach der Familienzeit kann herausfordernd, aber auch eine große Chance sein. Hier sind **wichtige Punkte**, die den Übergang erleichtern können:

Vorbereitung & Planung

- ✓ **Frühzeitig planen:** Bereits während der Elternzeit Kontakt zum Arbeitgeber halten.
- ✓ **Arbeitszeitmodell prüfen:** Vollzeit, Teilzeit oder Homeoffice?
- ✓ **Betreuungsmöglichkeiten klären:** Kita, Tagespflege, flexible Lösungen.
- ✓ **Netzwerke nutzen:** Mit Kolleginnen und anderen Rückkehrenden austauschen.

Qualifikationen & Weiterbildung

- ✓ **Fachliche Auffrischung:** Gibt es neue Entwicklungen im Berufsfeld?
- ✓ **Weiterbildungen oder Kurse:** Online- oder Präsenzangebote nutzen.
- ✓ **Digitale Kompetenzen stärken:** Technologische Veränderungen im Blick behalten.

Gespräch mit dem Arbeitgeber

- ✓ **Rückkehrgespräch führen:** Erwartungen und Möglichkeiten besprechen.
- ✓ **Flexibilitäten aushandeln:** Arbeitszeiten, Homeoffice, Wiedereingliederung.
- ✓ **Klare Kommunikation:** Eigene Wünsche und Bedenken ansprechen.

Selbstbewusstsein & Mindset

- ✓ **Eigene Stärken bewusst machen:** Familienmanagement bedeutet Zeit- und Organisationskompetenz!
- ✓ **Geduld mit sich selbst haben:** Der Wiedereinstieg ist ein Prozess.
- ✓ **Work-Life-Balance bewusst gestalten:** Überforderung vermeiden, Unterstützung suchen.

Recht & Finanzen

- ✓ **Elterngeld-Auslauf beachten:** Finanzielle Planung rechtzeitig angehen.
- ✓ **Steuerliche Auswirkungen prüfen:** Steuerklasse, Freibeträge, Teilzeitoptionen.
- ✓ **Anspruch auf Wiedereinstieg kennen:** § 15 BEEG (Elternzeitgesetz) sichert Rückkehrrecht.

Wer kann mich zum Thema Wiedereinstieg beraten?

Es gibt mehrere Anlaufstellen, die zum Wiedereinstieg nach der Familienzeit beraten können:

Öffentliche Beratungsstellen

- ✓ Agentur für Arbeit: Berufsberatung für Wiedereinsteiger*innen, Weiterbildungsmöglichkeiten, Förderungen
- ✓ Jobcenter: Unterstützung für Arbeitssuchende und Qualifizierungsmaßnahmen
- ✓ Gleichstellungsbeauftragte der Kommune oder des Landkreises: Infos zu Vereinbarkeit & Netzwerken

Arbeitgeber & Betriebliche Beratung

- ✓ Personalabteilung: Klärung der Rückkehrmodalitäten, Arbeitszeitmodelle
- ✓ Betriebsrat oder Personalrat: Unterstützung bei Arbeitsbedingungen und Rechten
- ✓ Frauen- oder Familienbeauftragte im Unternehmen: Beratung und Mentoring

Weiterbildung & Karriereberatung

- ✓ Berufliche Weiterbildungszentren (IHK, VHS, HWK): Kurse, Umschulungen
- ✓ Berufsberatung für Erwachsene (z. B. von der Agentur für Arbeit): Planung für den Wiedereinstieg
- ✓ Mentoring-Programme für Frauen: Unterstützung durch erfahrene Berufstätige

Recht & Finanzen

- ✓ Gewerkschaften & Verbände: Unterstützung bei arbeitsrechtlichen Fragen
- ✓ Familienkasse / Elterngeldstelle: Infos zu finanziellen Unterstützungen
- ✓ Steuerberatung: Beratung zu steuerlichen Auswirkungen