

PERSPEKTIVE WIEDEREINSTIEG im Landkreis Osterholz

Die ProArbeit kAöR unterstützt im Rahmen des Projektes „Perspektive Wiedereinstieg im Landkreis Osterholz“ Frauen und Männer beim beruflichen Wiedereinstieg und bei der Vereinbarung von Beruf und Pflege. Unternehmen haben die Möglichkeit sich als familienfreundlicher Arbeitgeber zu qualifizieren.

Beruflicher Wiedereinstieg nach einer Familienphase

Das Beratungsangebot richtet sich an Frauen und Männer mit abgeschlossener Ausbildung und/oder Studium, die nach einer Familienphase über den Wiedereinstieg in den Beruf nachdenken oder diesen bereits konkret planen. Individuelles Coaching und Seminare begleiten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer auf ihrem Weg zurück in den Beruf.

Beruf und Pflege vereinbaren

Wir informieren, beraten und begleiten Menschen, die sich der Herausforderung „Beruf und Pflege“ stellen. Eine Seminarreihe für Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer ergänzt das individuelle Beratungsangebot.

Familienfreundliche Unternehmen

Im Rahmen des Projektes informieren und beraten wir Unternehmen bei Fragen rund um familienfreundliche Unternehmensführung. Neben der individuellen Beratung, einem Seminarprogramm für Arbeitgeber und Personalverantwortliche bieten wir eine Qualifizierung in den Bereichen „Vereinbarkeit von Familie, Beruf und Pflege“ an.



Vereinbaren Sie einen ersten, unverbindlichen Beratungstermin.

Die Beratung ist vertraulich, unabhängig und kostenfrei.

Teilnahmevoraussetzungen:

- Erwerbstätigkeit
- (zukünftige) Betreuung/Pflege eines Angehörigen oder einer nahestehenden Person

Weitere Informationen und Veranstaltungstermine finden Sie unter www.perspektive-wiedereinstieg-ohz.de.

Wir freuen uns auf Sie!



ProArbeit kAöR
Projekt „Perspektive Wiedereinstieg im Landkreis Osterholz“
Bahnhofstraße 36
27711 Osterholz-Scharmbeck

Telefon: 047 91 / 930 - 36 27
E-Mail: perspektive-wiedereinstieg@proarbeit-ohz.de
Internet: www.perspektive-wiedereinstieg-ohz.de

Das Projekt „Perspektive Wiedereinstieg im Landkreis Osterholz“ wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt.



www.perspektive-wiedereinstieg.de



Berufstätigkeit und Pflege eines Angehörigen – wie kann das gut gelingen?

Sie suchen nach Wegen, wie Sie Ihre Arbeit und die Pflege eines Angehörigen besser vereinbaren können?

Die Pflege eines Angehörigen wird in naher Zukunft Teil Ihres Lebens sein und Sie wollen sich gut darauf vorbereiten?

Sie denken darüber nach, Ihre Arbeitszeit zu reduzieren oder den Job aufzugeben, um die Herausforderung „Beruf & Pflege“ bewältigen zu können?



Für Angehörige sorgen und erwerbstätig sein, wie kann das gut gelingen?

Sich um andere kümmern und gleichzeitig berufstätig zu sein, ist kräftezehrend. Wer neben seinen Aufgaben im Job Verantwortung für andere Menschen übernimmt – sei es die wöchentliche Begleitung zur Krankengymnastik oder zum Arzt, das Versorgen mit Essen am Wochenende oder die Präsenz bei pflegebedürftigen Menschen – kennt die Herausforderung. Betreuung von hilfsbedürftigen Angehörigen beginnt eben nicht erst mit der „Pflegestufe“.



Fast die Hälfte der ca. 4 Millionen Personen, die sich um hilfsbedürftige Angehörige kümmern, sind berufstätig.¹ 68% von ihnen bestätigen, dass die Doppelbelastung nur schwer zu organisieren sei. Manchmal ist die Belastung so groß,

dass aus einer erfüllenden Vollzeitstelle eine Teilzeitarbeit wird oder die Arbeitsstelle ganz aufgegeben wird.

Wir unterstützen Sie mit dem Projektangebot, sich in Ihrer Situation Ihrer Handlungsmöglichkeiten bewusst zu werden und Lösungen zu finden, so dass sie weiterhin am Arbeitsleben teilnehmen können:

- Was entlastet mich beim Bewältigen der Doppelbelastung „Beruf & Pflege“?
- Welche Veränderungen wünsche ich mir für meinen Arbeits- bzw. Pflegealltag?
- Welche gesetzlichen Bestimmungen kann ich als Arbeitnehmerin und Arbeitnehmer in Anspruch nehmen, um Arbeitszeit zu reduzieren oder mich freistellen zu lassen?
- Wie kann ich mit meinem Arbeitgeber über meine Doppelbelastung ins Gespräch kommen?
- Wie kann ich gut für mich sorgen?
- Wie kann ich mich auf zukünftige Pflegeaufgaben und -verantwortung vorbereiten?

Wir geben Ihren Fragen und Anliegen in einer begleitenden Beratung (Coaching) Raum und unterstützen Sie bei der Klärung der nächsten Schritte.

Unser Angebot:

- **Begleitende Beratung (Coaching)**
- **Veranstaltungen rund um das Thema Pflege**
- **Informationen über Hilfsangebote im Landkreis Osterholz**
- **Informationen zur Nutzung haushaltsnaher Dienstleistungen**
- **Wohnraumberatung**
- **Unterstützung bei Gesprächen mit Arbeitgeberinnen und Arbeitgebern**



Ein individuelles Coaching und stärkende Seminare geben Beschäftigten Raum, sich mit dem Thema, beruflich tätig zu sein und sich gleichzeitig um Angehörige/Freunde zu kümmern, auseinander zu setzen. Durch das Coaching, auf Wunsch

mehrere Gespräche im Abstand von einigen Wochen, können Veränderungsprozesse gemeinsam gestaltet werden. Bei Bedarf unterstützen wir Sie auch bei Gesprächen mit Arbeitgebern und Arbeitgeberinnen, so dass neue Arbeitszeiten/-Bedingungen Ihre Lebenssituation entlasten können.

Wir machen Ihnen Mut, für einen Moment aus dem Hamsterrad der zeitlichen und emotionalen Anforderung/Be-/Überlastungen auszusteigen, den Gedanken „Dafür habe ich doch gar keine Zeit“ vorbei ziehen zu lassen und eine Stunde Zeit für sich und Ihre berufliche Zukunft zu investieren.

¹ Auswertung der Daten des Sozio-ökonomischen Panels (SOEP) 2012 im Auftrag des Unternehmensprogramms „Erfolgsfaktor Familie“ des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.