



© stock.adobe.com | sandsun

So gelingt Ihr Wiedereinstieg

Informationen für Ihre erfolgreiche Rückkehr ins Berufsleben



© stock.adobe.com | luckybusiness



© depositphotos.com | Alexander_Saifonov

www.ams.at/frauen



Wenn Ihr Wiedereinstieg konkret wird

Informieren Sie sich schon während der Elternkarenz über Ihre Möglichkeiten! Je früher Sie Ihre Rückkehr ins Berufsleben vorbereiten, desto besser klappt es mit dem Wiedereinstieg.

Sie haben Fragen zum beruflichen Wiedereinstieg?

Wir unterstützen Sie mit folgenden Angeboten:

INFORMATIONEN IM INTERNET

Auf der AMS-Website finden Sie wichtige Informationen und praktische Tipps zu den Themen Elternkarenz, Wiedereinstieg, Kinderbetreuung, berufliche Neuorientierung und Qualifizierung. Schauen Sie rein!

www.ams.at/karenz-wiedereinstieg

VERANSTALTUNGEN

Das AMS bietet spezielle Informations- und Beratungsveranstaltungen für den beruflichen Wiedereinstieg. Termine in Ihrer Nähe finden Sie im BIZ-Eventkalender. Oder rufen Sie die AMS-ServiceLine Ihres Bundeslandes an.

www.ams.at/organisation/veranstaltungen

BERATUNG IN DEN REGIONALEN AMS-GESCHÄFTSSTELLEN

In Ihrer AMS-Geschäftsstelle können Sie sich persönlich beraten lassen. Welcher Standort für Sie zuständig ist, hängt von Ihrem Wohnort ab. Klären Sie im Beratungsgespräch Ihre Wünsche, Interessen und Chancen auf dem Arbeitsmarkt sowie Möglichkeiten der Kinderbetreuung.

www.ams.at/geschaeftsstellen

INFORMATIONEN ZUR KINDERBETREUUNG

Kindergarten, Kindergruppe oder Tageseltern? Die Informationen und Tipps auf der AMS-Website unterstützen Sie bei der Suche nach einem passenden Kinderbetreuungsplatz. **www.ams.at/wiedereinstieg**

KINDERBETREUUNGSBEIHILFE

Sie benötigen finanzielle Unterstützung für die externe Betreuung ihres Kindes? Voraussetzung ist ein vorangegangenes Beratungsgespräch in Ihrer regionalen Geschäftsstelle. Weitere Voraussetzungen und Informationen finden Sie unter

www.ams.at/wiedereinstieg

UNSER TIPP

Steigen Sie möglichst rasch nach der Karenz wieder ins Berufsleben ein! Bedenken Sie bei der Wahl der Arbeitszeit: Jede Stunde mehr pro Woche wirkt sich positiv auf Ihr Einkommen und Ihre Pension aus!

Sind Sie gut vorbereitet?

Die folgenden Fragen und Checklisten helfen Ihnen bei der Planung Ihres Wiedereinstiegs.



WAS WILL ICH?

Wann ist für mich der richtige Zeitpunkt, wieder ins Berufsleben einzusteigen?

Möchte ich in meinen alten Beruf zurückkehren oder brauche ich eine Qualifizierung?

Wie viele Stunden kann und will ich täglich arbeiten?

Welche Ziele strebe ich für mich, mein Kind und meine Familie an?

CHECKLISTE

Ich habe mir Gedanken über den Zeitpunkt meines Wiedereinstiegs gemacht.

Ich weiß, in welchem Beruf ich nach meinem Wiedereinstieg arbeiten möchte.

Ich habe mir überlegt, wie viele Stunden pro Woche ich arbeiten möchte.

Ich kenne meine persönlichen Ziele.

Ich brauche noch mehr Zeit, um über meine beruflichen Pläne nachzudenken.

Ich habe einen passenden Betreuungsplatz für mein Kind.

Meine Qualifikationen und Kompetenzen



WIE KANN ICH MICH WEITERENTWICKELN?

Habe ich noch die beruflichen Kompetenzen, die ich vor der Karenz hatte? Bin ich noch auf dem aktuellen Stand?

Will ich eine ganz andere Ausbildung machen oder möchte ich mich in meinem bisherigen Berufsfeld weiterbilden?

Wie viel Zeit kann ich für eine Aus- oder Weiterbildung aufwenden? Wie sieht es mit der Finanzierung aus?

Welche Aus- und Weiterbildungen kommen für mich infrage?

CHECKLISTE

Ich habe mir meine beruflichen Kompetenzen und persönlichen Stärken bewusst gemacht.

Ich kenne meine beruflichen Interessen und Ziele.

Ich weiß, welche Qualifikationen und Kompetenzen ich für meinen Wiedereinstieg brauche.

Ich habe mich über Aus- und Weiterbildungen und über finanzielle Förderungen informiert.

Ich brauche noch mehr Informationen oder eine Beratung, um meine Pläne zu konkretisieren.

Ich brauche Unterstützung bei der Neuorientierung.

Beruf und Familie vereinbaren



WIE ORGANISIERE ICH DEN ALLTAG?

Welche Form der Kinderbetreuung kommt für mein Kind infrage?

Welche Betreuungsangebote gibt es in meiner Umgebung?
Wann muss ich mein Kind anmelden?

Wie sollen die Kinderbetreuung und Aufgaben im Haushalt nach meinem Wiedereinstieg verteilt werden?

Wie sieht mein persönliches Netzwerk aus?
Wer könnte kurzfristig einspringen, wenn etwas Unerwartetes passiert?

CHECKLISTE

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Ich habe mich über verschiedene Formen der Kinderbetreuung informiert. | <input type="checkbox"/> Ich habe mich über Kinderbetreuungsangebote in meiner Umgebung und über Anmeldefristen informiert. |
| <input type="checkbox"/> Ich habe mit meiner Partner_in eine faire Aufgabenverteilung im Haushalt vereinbart. | <input type="checkbox"/> Ich habe ein Netzwerk, das mich unterstützt, zum Beispiel: Familie, Freund_innen oder Nachbar_innen. |
| <input type="checkbox"/> Ich brauche weitere Unterstützung und Beratung. | |
-

Spezielle Angebote für Frauen

FRAUENBERUFSZENTREN (FBZ)

In den Frauenberufszentren werden Ihre beruflichen und persönlichen Kompetenzen erhoben und ein individueller Karriereplan erstellt. Darüber hinaus erhalten Sie Informationen über Zukunftsberufe, kurze Qualifizierungen sowie bei Bedarf individuelle Beratung bei sozialen und rechtlichen Problemen. www.ams.at/frauen

FRAUENBERATUNGSSTELLEN

Die Frauenberatungsstellen in Ihrem Bundesland unterstützen Sie bei familiären, psychologischen, medizinischen oder rechtlichen Problemen. Sie beraten auch bei Fragen zur Kinderbetreuung und zu beruflichen Themen. Die Kosten für die Beratung können vom Arbeitsmarktservice übernommen werden. Voraussetzung ist ein vorangegangenes Beratungsgespräch in Ihrer zuständigen AMS-Geschäftsstelle.

KURSANGEBOT

„WIEDEREINSTIEG MIT ZUKUNFT“

Dieser Kurs unterstützt Sie bei der Planung Ihrer beruflichen Laufbahn nach einer Elternkarenz. Sie können dieses Angebot bereits 3 Monate vor dem Auslaufen des Kinderbetreuungsgeldes nutzen.

TIPP

Sie können dieses Angebot bereits in Anspruch nehmen, während Sie noch Kinderbetreuungsgeld beziehen. Voraussetzung: Sie sind beim AMS arbeitslos oder arbeitsuchend gemeldet.

Informieren Sie sich jetzt bei Ihrer regionalen AMS-Geschäftsstelle oder online über die Angebote für Wiedereinsteiger_innen. www.ams.at/wiedereinstieg



Impressum

Arbeitsmarktservice Österreich, Treustraße 35–43, 1200 Wien

Gestaltung Cover: egon reiterer, helios.design, Gestaltung Innenseiten: Denise Korenjak,

Text: Heike Arlt, Copyright Coverfotos: stock.adobe.com/luckybusiness, sandsun,

depositphotos.com/Alexander Safanov, Druck: Berger&Söhne, Stand: Jänner 2025