

Wie die Rückkehr in den Job gelingt

Frauen Am Dienstag ist Weltfrauentag. Beim Infotag in der Neusässer Stadthalle geht es um den beruflichen Wiedereinstieg

VON MANUELA RAUCH

Neusäß Kind und Karriere unter einen Hut zu bringen, ist nicht immer einfach. Selbst wenn der Nachwuchs in Kita und Schule untergebracht ist, kann der berufliche Wiedereinstieg zur Herausforderung werden. Am kommenden Dienstag ist Weltfrauentag. In der Stadthalle Neusäß geht es deshalb einen Tag lang rund um die Rückkehr in den Job. „Fit für den Wiedereinstieg“ heißt die Informationsveranstaltung.

In spannenden Kurzvorträgen geben Experten Tipps für die erfolgreiche Bewerbung und zeigen, wie der Spagat zwischen beruflicher Erfüllung und Mutterglück funktionieren kann. Mathilde Weirather ist Frauenbeauftragte beim Landkreis Augsburg. Sie sagt, die Berufstätigkeit hat für Frauen in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. In erster Linie, weil immer mehr Ehen auseinandergehen.

Das setzt vor allem die Frauen unter Zugzwang. Denn nach einer Trennung müssen Männer längst nicht mehr so lange zahlen wie früher. Schuld ist das neue Unterhaltsrecht. Als Versorgungsmodell hat die Institution Ehe damit ausgedient. Weirather weiß: „Kommt es zur Scheidung, wird vielen Frauen die finanzielle Abhängigkeit bewusst.“ Müssen dann noch Kinder versorgt werden, kann es eng werden.

Weirather plädiert für mehr Eigenständigkeit, von Anfang an. Au-

ßerdem lässt die Berufstätigkeit die Rentenansprüche wachsen und senkt das Risiko der Altersarmut. Zeitgemäß sei die klassische Rollenverteilung sowieso nicht mehr, sagt Weirather. Selbst dann nicht, wenn die Kinder noch klein sind. „Aus

pädagogischer Sicht ist es natürlich wichtig, die Elternzeit einzuhalten, aber dann sollte der Wiedereinstieg geplant werden.“

Was übrigens nicht bedeutet, dass Mütter in ihren alten Job zurückkehren. Nur ein Bruchteil aller

Frauen arbeitet nach der Pause noch beim vorherigen Arbeitgeber. Viele erfinden sich noch mal neu und probieren etwas ganz anderes aus. Die Pause als Chance, die eigenen Fähigkeiten und Talente neu zu entdecken. Für die Frauenbeauftragte ist

das der ideale Zeitpunkt. „Die Elternzeit gibt einem die Möglichkeit, sich selbst zu fragen: Was will ich und was erwarte ich von einem erfüllten Leben.“ Der Wiedereinstieg ins Berufsleben kann also auch der Anfang von etwas ganz Neuem sein.

Wie ein Hamster im Laufrad

Interview Wenn die Doppelbelastung der Frau zum Burn-out führt

Diedorf Sich als Mutter zwischen Kinder, Job und Haushalt nicht zu überfordern, ist eine Herausforderung. Immer mehr Frauen geraten deshalb in die Burn-out-Falle und riskieren ihre Gesundheit. Ursula Baumgartl aus Diedorf ist Coach und berät in ihrem Unternehmen „Changement Consulting“ Betroffene. Sie spricht zum Weltfrauentag am kommenden Dienstag in Neusäß in ihrem Vortrag „Burn-out wirksam vorbeugen“ über Doppelbelastung und den Weg in ein entspanntes Leben.

Frau Baumgartl, früher galt der Burn-out noch als typische Managerkrankheit. Geraten Frauen in die gleiche Stressfalle?

Ursula Baumgartl: Es gibt zwei Haupttypen von Burn-out. Während der typische Manager, der sogenannte „Dopamin-Typ“, immer mehr und mehr arbeitet, weil er sich und anderen etwas beweisen will, findet man bei Frauen oft den „Serotonin-Typ“. Das sind diejenigen, die

sich selbst immer hinten anstellen und sich für alle anderen beruflich und/oder privat aufopfern.

Wie äußern sich die Symptome bei einem Burn-out?

Baumgartl: Die Symptome reichen von Depressionen über Angststörungen bis hin zu massiver Erschöpfung, trotz langer Ruhephasen. Hinzu kommen körperliche Beschwerden wie Schlaf-, Verdauungsstörungen, Kreislaufprobleme, Tinnitus oder Rückenbeschwerden.

Neigen Frauen eher dazu zu sagen: „Ich reiße mich zusammen, ich schaffe das schon“?

Baumgartl: Nicht unbedingt. Bei Männern geht es häufig um berufliche Probleme, Existenzängste oder die Scheu zuzugeben, dass ihre Leis-

tungsfähigkeit Grenzen hat. Bei Frauen ist es die Doppelbelastung Familie und Beruf. In beiden Fällen ist oft ein mangelndes Selbstwertgefühl die Ursache. Betroffene können nicht Nein sagen. Ihnen fehlt die Einsicht zu sagen, „es geht nicht mehr“. Dann entsteht ein Tunnelblick, weil man nur noch funktioniert wie ein Hamster im Laufrad, keinen Ausweg mehr findet und keine Hilfe von außen hat.

Was passiert, wenn die Betroffenen sich keine Hilfe holen?

Baumgartl: Das kann im Extremfall bis hin zum völligen körperlichen und psychischen Zusammenbruch führen.

Wie lässt sich ein Burn-out verhindern?

Baumgartl: Grundsätzlich kann man sagen: Ein gesundes Engagement für alle Arbeiten, aber mit einer vernünftigen Distanz dazu – Sie müssen nicht 24 Stunden am Tag erreichbar sein. Man sollte sich selbst und anderen Grenzen setzen und auf ein

erfülltes Privatleben achten. Und sich immer wieder kritisch hinterfragen, ob noch alles in Ordnung ist. Nicht warten bis zum völligen Zusammenbruch!

Interview: Manuela Rauch

Fit für den Wiedereinstieg

Die Veranstaltung „Fit für den Wiedereinstieg“ findet am Dienstag von 16 bis 20 Uhr im Foyer der Stadthalle Neusäß statt und wird organisiert von der Gleichstellungsstelle der Stadt Neusäß, dem Landratsamt Augsburg und der Volkshochschule Augsburg Land. Neben einem Vortragsprogramm können sich die Besucher an den Infoständen informieren. Außerdem gibt es eine Farb- und Stilberatung und die Möglichkeit, professionelle Bewerbungsfotos machen zu lassen. Die Kinderbetreuung ist kostenfrei. (aula)