

## Frauen auf neuen Wegen

*Berufsorientierungskurs für erwerbslose Frauen und Mütter  
im Nachbarschaftshaus Friedenau*



Frauen, die ihre Berufstätigkeit, beispielsweise für die Kindererziehung unterbrochen haben, fällt es oft schwer, wieder Fuß im Berufsleben zu fassen. Sie sehen sich mit Vorurteilen seitens der Arbeitgeber konfrontiert oder haben Angst, den Anforderungen in Job und Familie nicht (mehr) gerecht zu werden. Was also tun, damit die berufliche Auszeit nicht zum unüberbrückbaren Hindernis wird?

„Frauen auf neuen Wegen“ – so heißt der dreimonatige ESF-geförderte Informations- und Berufsorientierungskurs für erwerbslose Frauen und Mütter mit und ohne Ausbildung im Nachbarschaftshaus Friedenau. An zwei festen Tagen in der Woche treffen sich hier Berliner Frauen, um Unterstützung und Beratung bei der Neugestaltung ihrer Lebenssituation zu erhalten.



### Erste Phase: Bestandsaufnahme

Ob Verkäuferin, Biologin, Historikerin oder Architektin – die Biografien der Frauen im Kurs könnten unterschiedlicher kaum sein: Stefanie L. hat ihre Selbstständigkeit in Düsseldorf aufgegeben, um in Berlin ihre Eltern zu pflegen; Manuela S. hat drei Kinder großgezogen und war nun fast 19 Jahre zu Hause. Gegenseitig beschreiben sich die Frauen ihre momentanen Lebenssituationen und stellen fest, dass sie nicht alleine sind. *„Es ist unheimlich wichtig zu merken, du bist kein Einzelschicksal und es geht ganz vielen Frauen auch so. Das nimmt den Druck, zu denken: ‚Es liegt an mir‘“*, äußert Manuela erleichtert.



### Zweite Phase: Perspektiven entwickeln

Projektleiterin Marianne Konermann kennt die Nöte der Frauen und hilft jeder Einzelnen, eine persönliche Lebens- und Berufsplanung zu entwickeln. Sie unterstützt sie bei der Überprüfung ihrer jeweiligen Positionierung und erarbeitet mit ihnen gemeinsam Ziele, Wünsche und Möglichkeiten für die berufliche Weiterentwicklung. Auch zusätzliche Angebote zu den Themen „Altersvorsorge“ oder „Existenzgründung“ können die Frauen wahrnehmen.

### Dritte Phase: Sich ausprobieren

Im Rahmen von Wochenendseminaren üben sich die Frauen in Rollenspielen zur Jobsuche. Manuela findet es toll, dass sich jemand mit ihren Bewerbungen auseinandersetzt: *„Was mir geholfen hat, ist, dass ich überhaupt wieder mit vielen Menschen geredet habe über meine beruflichen Sachen und über das, was ich kann. Und dass ich Feedback bekommen habe, wie ich als Person wirke, wenn ich mich vorstelle. Das hat mich zumindest darin bestärkt, dass ich jetzt dahin gehe und weiß, dass mir gar eigentlich gar nichts passieren kann.“*

Und genau das ist es, was der Kurs bei den Frauen bewirken soll: Mehr Selbstbewusstsein, mehr Mut und Motivation, aktiv eigene Schritte zu gehen. *„Ich habe viel über mich selbst gelernt, aber auch allerhand von anderen erfahren“*, berichtet auch Stefanie. Es tat ihr gut, an zwei Tagen in der Woche einen festen Termin zu haben und sich mit Gleichgesinnten zum Thema auszutauschen. Zunehmend offener ging sie mit ihrer Jobsuche um und konnte sich durch einen Tipp von einem flüchtig Bekannten erfolgreich auf eine Stelle bewerben. Damit geht es ihr wie einem Drittel der Frauen, die nach Beendigung des Kurses innerhalb eines Jahres einen Job finden. Manuela hingegen hat festgestellt, dass sie erst noch eine berufliche Weiterbildung machen möchte, bevor sie wieder in das Berufsleben einsteigt. *„Ein weiteres Drittel der Frauen ist sich unsicher, ob sie überhaupt wieder erwerbstätig werden sollen und wollen“*, erzählt Projektleiterin Marianne Konermann. *„Der Kurs ist für sie ein Test, dies für sich zu klären“*.

#### | Begünstigter |

Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin

#### | Ansprechpartner |

Frau Marianne Konermann

#### | Internetauftritt |

[www.nbhs.de/stadtteilarbeit](http://www.nbhs.de/stadtteilarbeit)

#### | Projektlaufzeit |

01.01.2015 bis 30.09.2015

#### | Förderschwerpunkt |

Verbesserung des Humankapitals

#### | Förderaktion |

Maßnahmen zur beruflichen  
Orientierung für Frauen

#### | Finanzierung |

Gesamte öffentliche Mittel: 23.820,00 EUR  
Davon EU-Mittel: 23.820,00 EUR

#### | EU-Programm |

Europäischer Sozialfonds (ESF)

[www.berlin.de/strukturfonds](http://www.berlin.de/strukturfonds)

[www.berlin-strukturfondsprojekte.eu](http://www.berlin-strukturfondsprojekte.eu)

Projekttitel	Informations- und Orientierungskurse für Frauen Frauen auf neuen Wegen – Berufsorientierungskurs für Frauen
Projektnummer	2015010379
Zwischengeschaltete Stelle (Bewilligungsbehörde)	Senatsverwaltung für Arbeit, Integration und Frauen Oranienstraße 106 10969 Berlin
Antragstellung bei	zukunft im zentrum GmbH Rungestraße 19 10179 Berlin
Zielgruppe des Projektes	Erwerbslose Frauen und Mütter, unabhängig von Herkunft, Alter und Ausbildungsniveau, die wieder berufstätig werden möchten und Unterstützung und Beratung bei der Neugestaltung ihrer Lebenssituation suchen.
Ziele des Projektes	Auf der Basis einer ausführlichen Bestandsaufnahme der gegenwärtigen Lebenssituation, der Ziele und Wünsche, Interessen und Neigungen sowie Fähigkeiten und Qualifikationen soll eine tragfähige, integrierte Berufs- und Lebensplanung für jede einzelne Frau entwickelt werden.
Inhalt des Projektes	<p><b>Orientieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie sieht meine gegenwärtige Situation aus?</li> <li>• Wie kann ich mit den Veränderungen in meinem Leben umgehen? (Verlust des Arbeitsplatzes; die Familie verändert sich; Vereinbarkeit von Familie und Beruf...)</li> <li>• Welche Wünsche und Ziele möchte ich verwirklichen?</li> <li>• Wo liegen meine Stärken? Woran möchte ich noch arbeiten?</li> <li>• Welche Alternativen gibt es für mich?</li> <li>• Wie können erste Schritte aussehen?</li> </ul> <p><b>Informieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aus- und Weiterbildung</li> <li>• Fördermöglichkeiten für den beruflichen Wiedereinstieg</li> <li>• Altersvorsorge</li> <li>• Existenzgründung</li> <li>• Arbeitsmarktsituation</li> <li>• Aspekte gesellschaftlicher Realität von Frauen</li> </ul> <p><b>Ausprobieren</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• EDV-Training</li> <li>• Lern- und Arbeitstechniken Zeitmanagement</li> <li>• Qualifikationsprofil</li> <li>• Rhetorik und Kommunikation</li> <li>• Bewerbungstraining</li> </ul>

**| Begünstigter |**

Nachbarschaftshaus Friedenau  
Holsteinische Straße 30  
12161 Berlin

**| Ansprechpartner |**

Frau Marianne Konermann

**| Internetauftritt |**

[www.nbhs.de/stadtteilarbeit](http://www.nbhs.de/stadtteilarbeit)

**| Projektlaufzeit |**

01.01.2015 bis 30.09.2015

**| Förderschwerpunkt |**

Verbesserung des Humankapitals

**| Förderaktion |**

Maßnahmen zur beruflichen  
Orientierung für Frauen

**| Finanzierung |**

Gesamte öffentliche Mittel: 23.820,00 EUR  
Davon EU-Mittel: 23.820,00 EUR

**| EU-Programm |**

Europäischer Sozialfonds (ESF)

[www.berlin.de/strukturfonds](http://www.berlin.de/strukturfonds)

[www.berlin-strukturfondsprojekte.eu](http://www.berlin-strukturfondsprojekte.eu)