



VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF – WIEDEREINSTIEG LEICHT GEMACHT!

Netzwerktreffen Bündnis für Familie am

16.10.2025

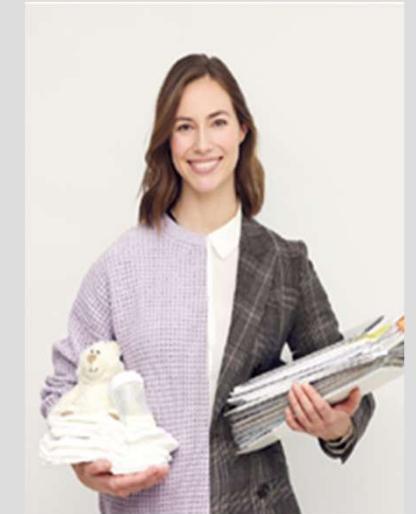
Heutige Themen

Wie kann der berufliche Wiedereinstieg gut gelingen ?

- Was macht die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)?
- Der Arbeitsmarkt in Nürnberg

1. Was kann ich als Berufsrückkehrende*r tun?

- Definition Berufsrückkehrende
- Die 8 Säulen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Qualifizierung



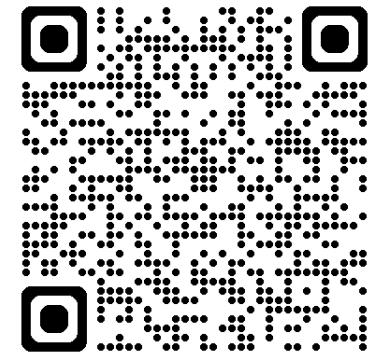
2. Was kann ich als Arbeitgebender tun?

- betriebliche Angebote für Wiedereinsteigende
- Netzwerkpartner und hilfreiche Links

Was machen die Beauftragten für Chancengleichheit (BCA)?



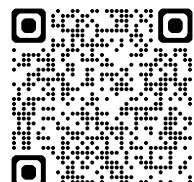
- Wir setzen uns ein für die Gleichstellung von Frauen und Männern,
 - bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf
 - auf dem Arbeitsmarkt,



- **Sie erreichen mich unter:**
 - E-Mail: Nuernberg.BCA@arbeitsagentur.de
 - Tel.: 0911-529-5004
 - Auf unserer [Homepage](#)
 - Achten Sie auf Hinweise zu Informationsveranstaltungen (Flyer, Homepage, Veranstaltungsdatenbank).

Der Arbeitsmarkt in Nürnberg und Arbeitssuche

- Suche nach qualifiziertem Personal / Fachkräften auf dem Nürnberger Arbeitsmarkt
- Arbeitslosenquote Agenturbezirk im September 2025 bei **6,4 %**, das sind insgesamt **ca. 27.426** arbeitslos gemeldete Menschen. Davon sind 17.047 Menschen im Bürgergeldbezug beim Jobcenter.
- Bestand an offenen Arbeitsstellen gesunken im Vergleich zum August (-34% im August 2025 über 1.500 offene Stellen); 1036 neue Stellenangebote sind im September eingegangen; insg. 6.165 offene Stellen in Voll- und Teilzeit
- Freie Stellen gibt es vor allem in den Bereichen:
- wirtschaftliche Dienstleistungen, freiberufliche, wissenschaftliche und technische Dienstleistungen, Handel, Instandhaltung und Reparatur von Kfz, Gesundheits- und Sozialwesen, Verarbeitendes Gewerbe, Baugewerbe.
- Berufecheck im Netz



Wie kann ich als Wiedereinsteigende*r meine Rückkehr in den Job gut vorbereiten?



Was möchten Sie persönlich erreichen?



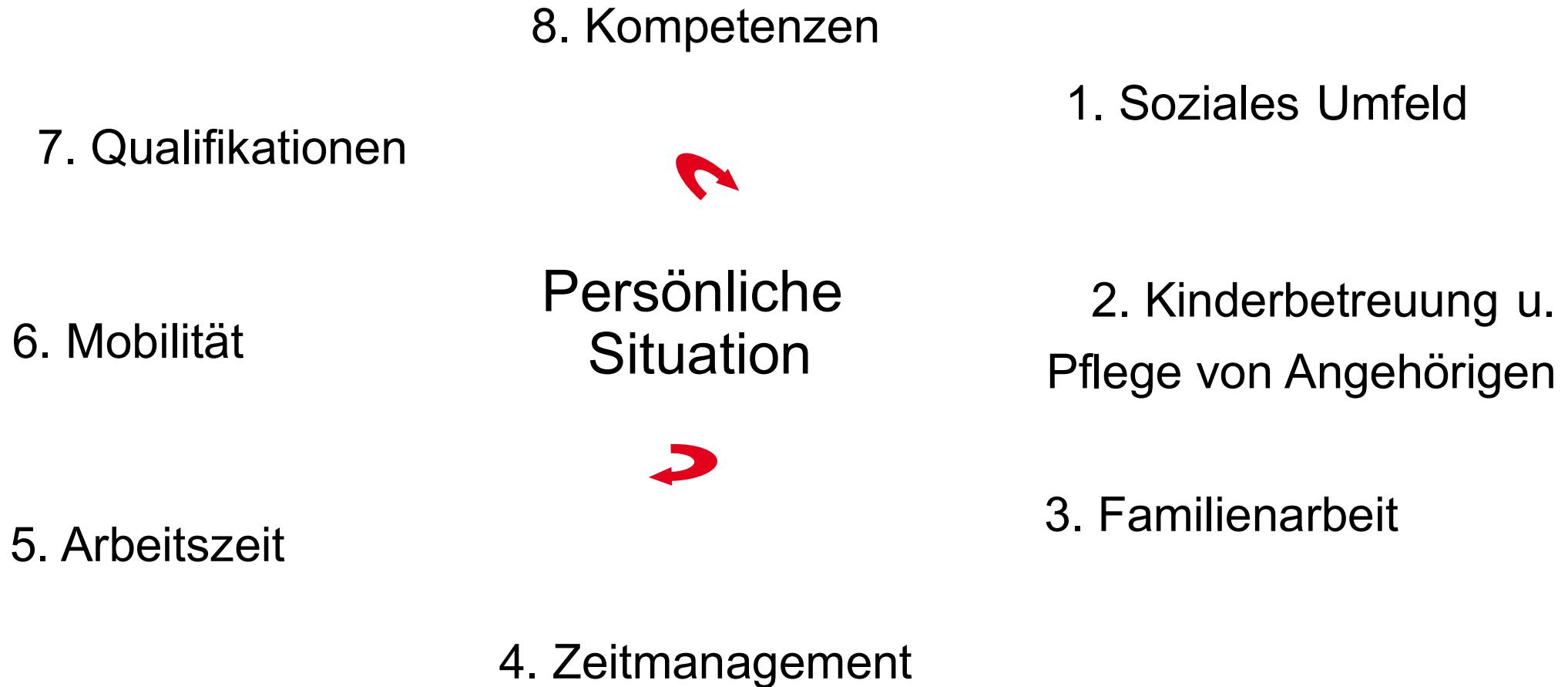
Eigene Unsicherheiten?

- Was muss ich loslassen, um wieder in den Beruf zu gehen?
- Was denken Familie, Freunde, Nachbarn, meine Kinder, mein/e Partner/in?
- Lohnt sich das denn finanziell?
- Ist es mir das denn wert?
- Schaffe ich das, was auf mich zukommt?
- Was kann ich bieten?
- Kann ich neuen Anforderungen standhalten?
- Werde ich gut im Kolleg/innenkreis aufgenommen?
- Bin ich überhaupt noch mit meinem alten Beruf zufrieden?
- Ist mein Wissen nicht veraltet?



„Besser auf neuen Wegen etwas zu stolpern, als in alten Pfaden auf der Stelle zu treten.“
(Chinesisches Sprichwort)

Die 8 Säulen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Kinderbetreuung und Pflege von Angehörigen

Betreuungssituationen:

- **Qualifizierte Unterbringung der Kinder**

Frühzeitig vorsorgen und informieren

Rechnen Sie die Eingewöhnungszeit in Kitas ein

<https://online-service.nuernberg.de/elternportal/de/>

Alternative: Tageseltern - Unterstützung bieten die örtlichen Jugendämter

- **Pflege von Angehörigen**

Pflegelotsen im Betrieb

Flexible Arbeitszeit

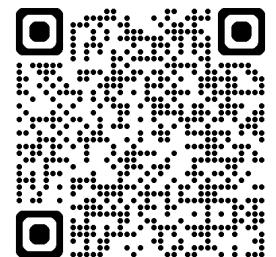
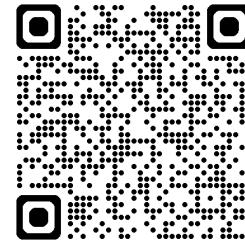
Sprechen Sie mit Pflegediensten und Tagespflegeeinrichtungen

<https://www.stmpb.bayern.de/pflege/pflege-zu-hause/pflegestuetzpunkte/>

- **Generell gilt**

Entwickeln Sie Notfallpläne / einen Plan B:

Schaffen Sie sich ein kleines Netzwerk aus Nachbarn, Freunden, Bekannten und Familie



Zeitmanagement

- Klare **Ziele** setzen: Was soll wann erledigt sein?: SMART-Regel
- **Zeitmanagement-Tools** kennen (z.B. ALPEN-Methode, Eisenhower-Regel etc.)
- **Übersicht** verschaffen: Was ist wichtig?
- **Prioritäten** setzen und **Reihenfolge** festlegen, am besten schriftlich
- **Planen**: Vorausschauend denken, unterstützen lassen, eventuelle Widrigkeiten einbeziehen,
- **Zeitrahmen** stecken:



Zeitmanagement

- **Motivation und Freude:** Lust an der Sache haben,
Kräfteschonend vorgehen, um weiter dran bleiben zu können

Und: ☺



Nehmen Sie es mit Humor, wenn es mal chaotisch wird!



**Begraben Sie Ihren Perfektionsanspruch,
dafür ist die Zeit zu wertvoll!**

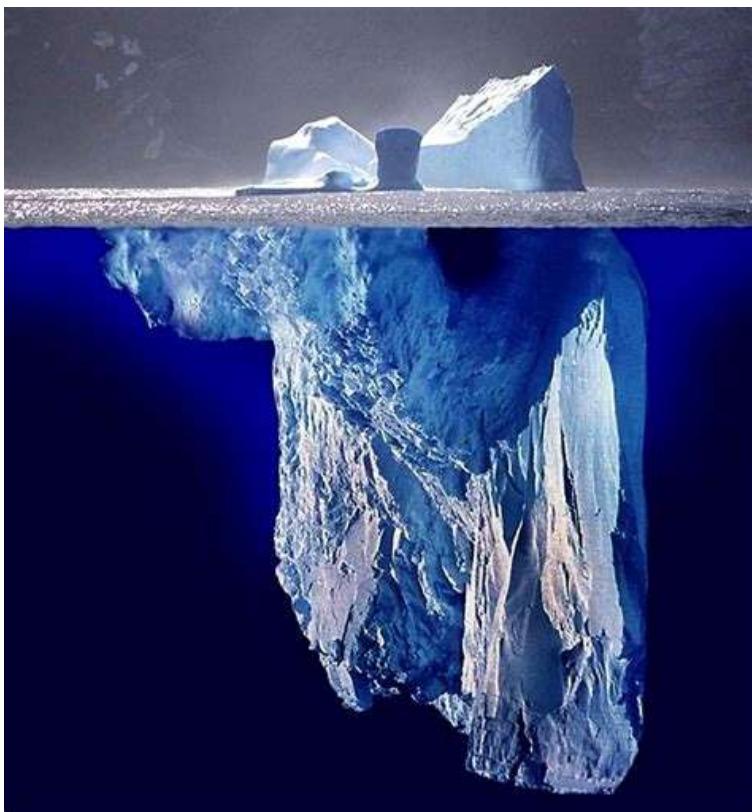


Ihr persönliches Fazit

- **Was kann ich?**
→ Ausbildung, Weiterbildung, Berufstätigkeit, Zertifikate, Familienarbeit, Ehrenamt, Kurse, ...
- **Was sind meine persönlichen Kompetenzen?**
→ Welche persönlichen Stärken zeichnen meine Arbeit aus, was hebt mich von anderen ab?
Welche Talente habe ich?
- **Wo sehe ich meine berufliche Zukunft?**
→ Gleiche / andere Tätigkeit / Branche?
Interessiere ich mich auch für **alternative Berufe/ Tätigkeiten?**
→ Gibt es hier Übereinstimmungen mit meinen Qualifikationen
- **Welche Kompetenzen oder Interessen und Hobbys wurden in der Familienphase erworben, die beruflich mit eingebracht werden können?**



Ihre Kompetenzen- Das Eisbergphänomen – Verborgenes sichtbar machen



Kompetenzen, die in
Schule, Aus- und
Weiterbildung erworben
wurden
(z.B. Zeugnis)



Unsere unsichtbaren
Kompetenzen, außerhalb
der Schulzeit erworben
(kein Zeugnis)

Etwa 70 bis 80% unserer Kompetenzen werden außerhalb von Schule und Beruf erworben

Wie können Arbeitgebende den Wiedereinstieg unterstützen?



Wie können Arbeitgebende den Wiedereinstieg unterstützen?

Unterstützung der Vereinbarkeit von Familie und Beruf



➤ Flexible Arbeitszeiten:

- Angebote wie Teilzeitmodelle,
- Homeoffice-Regelungen
- oder angepasste Arbeitszeitmodelle
(z.B. Job-Sharing-Modelle; Führen im Tandem etc.)

➤ Technische Ausstattung des Arbeitsplatzes und Arbeitsumgebung vorbereiten

- Arbeitsplatz (Büro, Werkstatt, etc.) ,
- Laptop, Kennwörter, Zugriffe auf Ablagen
- evtl. Eltern-Parkplatz

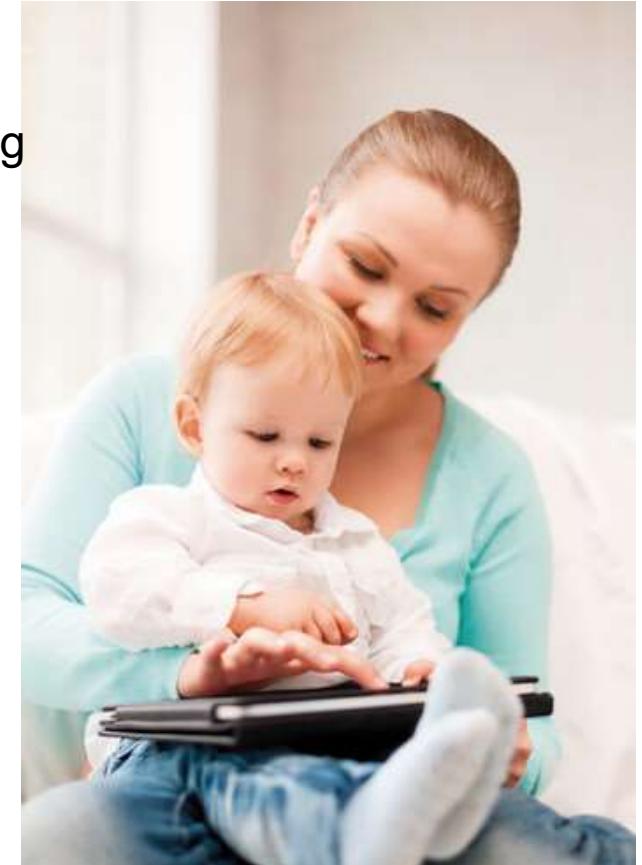
Wie können Arbeitgebende den Wiedereinstieg unterstützen?

➤ Kinderbetreuung:

- eigene betriebliche Kindergärten, die Eltern bei der Betreuung der Kinder unterstützen, insbesondere bei unregelmäßigen Arbeitszeiten
- Zuschuss zu Kita-Kosten/ Tagesmutter
- Mütterschichten, Väterschichten,
- Müttertouren (ambulante Altenpflege)
- Eltern-Kind-Zimmer
- Kind-Krank-Tage

➤ Urlaubs- und Ferienprogramme:

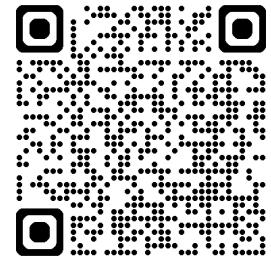
Unterstützung bei der Betreuung während der Schulferien kann eine große Entlastung für Eltern sein,
insbesondere für Alleinerziehende, z.B. Komiki



Ausbildung in Teilzeit ?

Für wen?

- Junge Eltern, die bereits Familienverantwortung tragen,
- alleinerziehende Elternteile,
- Menschen, die Angehörige pflegen,
- Menschen mit Behinderung, Menschen mit Lernbeeinträchtigung,
- Zugewanderte ohne ausreichende Sprachkenntnisse.

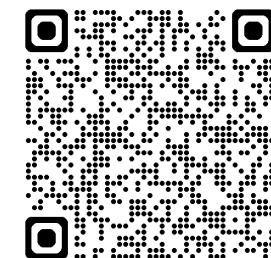


Voraussetzungen:

Die Dauer der Teilzeitberufsausbildung verlängert sich entsprechend, höchstens jedoch bis zum Eineinhalbfachen der Dauer, die in der Ausbildungsordnung für die betreffende Berufsausbildung in Vollzeit festgelegt ist.

Aber: Berufsschulunterricht wird in den meisten Ausbildungen dennoch ausschließlich in Vollzeit angeboten (Ausnahmen: Altenpflege, Büromanagement, Kinderpflege etc.)

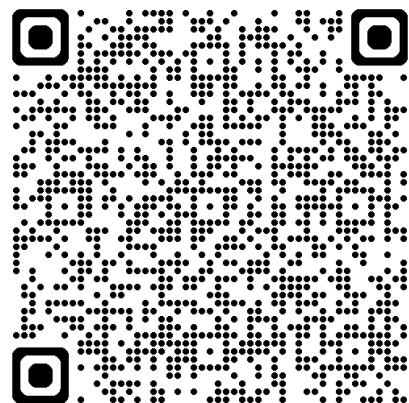
<https://erfolgsgeschichten-ausbildung.de/jessica/>



neu: Berufsausbildung in Teilzeit HYBRID ?

- für die Berufe: Kaufmann/frau für Bürokommunikation und medizinische Fachangestellte (MFA)
- Berufsschulunterricht findet überwiegend hybrid (online) statt
- alle 4 bis 6 Wochen ein Präsenztag in der Berufsschule Erlangen
- Mindestens 30 Stunden pro Woche, indiv. Anpassungen möglich
- Altersbegrenzung 35 Jahre
- Dauer: 3,5 Jahre

Einstieg noch
möglich bis
Dez. 2025 !!!



Ihre zentrale Ansprechpartnerin im bfz
bfz gGmbH, Produktmanagement Jugend
Lichtenhaidestr. 15a
96052 Bamberg
Friederike Staemmler-Fischer
0951/968259-17
Friederike.Staemmler@bfz.de

Voraussetzungen für Weiterbildungen



Frage: Welche fachlichen Qualifikationen habe ich? Ist eine Auffrischung erforderlich?

Wann wird eine Weiterbildung von der Agentur für Arbeit bezahlt?

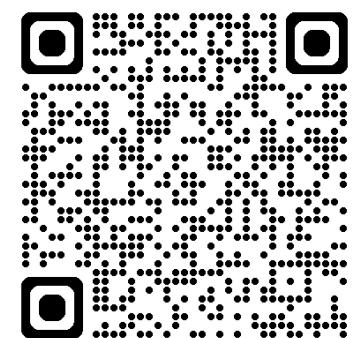
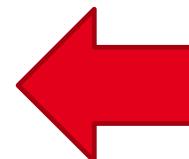
Die Teilnahme an Weiterbildungen muss notwendig und sinnvoll sein – für Sie und den Arbeitsmarkt:

- Integration ins Berufsleben nur mit einer Auffrischung der Kenntnisse möglich?
- Sind andere arbeitsmarktpolitische Instrumente Erfolg versprechender?
- Ist mit dem angestrebten Bildungsziel eine Eingliederung auf dem Arbeitsmarkt zu erwarten?

-> Bereiten Sie sich auf Ihr Gespräch vor und recherchieren Sie:

<https://web.arbeitsagentur.de/weiterbildungssuche/>

<https://mein-now.de/new-plan>

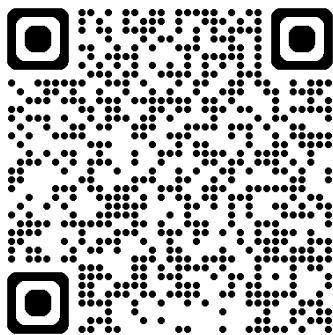


Wo bekomme ich Infos zur Berufsorientierung?

Berufliche (Neu-)Orientierung/ Workshop-Angebote der Agentur für Arbeit Nürnberg- **ONLINE**

Sie möchten sich beruflich verändern, aber wissen noch nicht, wie Sie es anpacken wollen?

Die Veranstaltung greift Aspekte der beruflichen Veränderung auf und gibt Anstöße zur Umsetzung. Wir stellen uns den Fragen „Was sind meine Stärken?“, „Welche Ressourcen bringe ich mit?“, „Welche Bereiche sind für mich interessant?“, Wo kann ich mich informieren?“, „Wie entscheide ich?“.



Termine

DI, 04.11.2025 14:30 - 16:00 Uhr
MI, 10.12.2025 16:00 - 17:30 Uhr



Wichtiges am Rande: Das Thema „Rente“

Zu geringe Beitragszeiten und geringer Lohn ergeben eine spätere Rente, die zum Teil sehr gering ausfällt.

Altersarmut ist bitter und ein Ehepartner ist keine „Altersversicherung“.

Die Fallen:

- lange Ausfallzeiten
- nicht sozialversicherungspflichtige Tätigkeiten
- Minijobs
- geringe Stundenanzahl bei Teilzeit



Sorgen Sie vor und holen Sie sich Unterstützung von Fachleuten.

- Input gibt es überall ☺....Links über Spotify zu Finanzfehlern beim Berufseinstieg, Female Finance und Finanzvorsorge

<https://open.spotify.com/episode/5PfCPNCeejhcQ9aYPNi0TS>

<https://open.spotify.com/episode/3tKoxilEqE9JLxpgdhOo3H>

<https://open.spotify.com/episode/32xyVz48vkBnn4MxCHlphH>

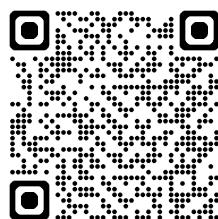


Netzwerkpartner*innen und hilfreiche Links - regional

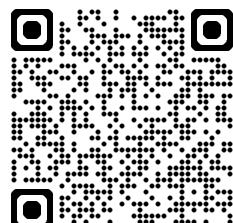
- Kinderhaus Nürnberg:



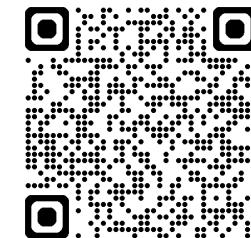
- Bildungszentrum der Stadt Nürnberg:



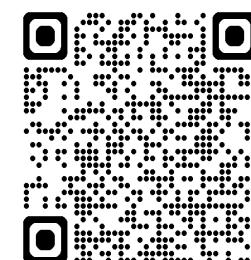
- Anerkennungsberatung ZAM:



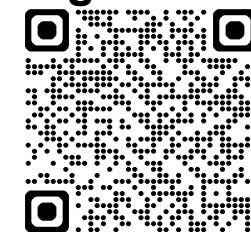
NOA/ EMMI: Empowerment für Migrantinnen



Existenzgründung / Selbständigkeit:



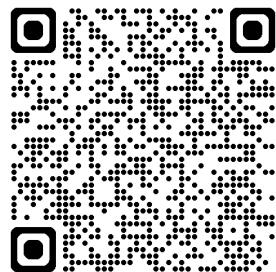
Ausbildungsring ausländischer Unternehmer





Netzwerkpartner*innen und hilfreiche Links regional - Familienleben

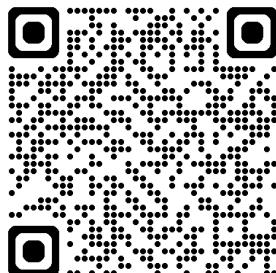
- evang. Fachstelle für Alleinerziehende



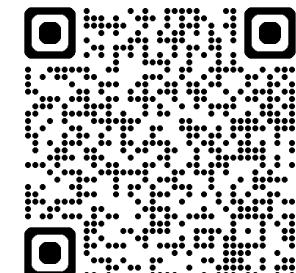
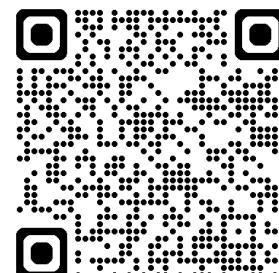
Bündnis für Familie



Familienbildungsstätte Nachbarschaftshaus Gostenhof



Familienblog Nürnberg

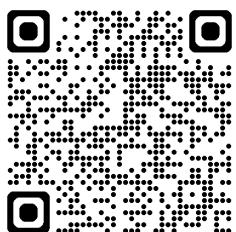




Netzwerkpartner und hilfreiche Links - überregional

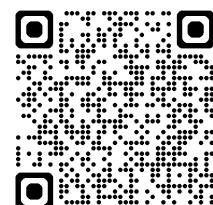
Überregional:

- „Perspektiven Schaffen“:

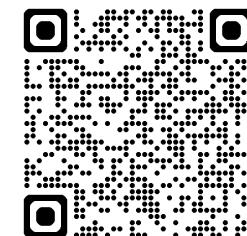


- Validierung von Berufen:

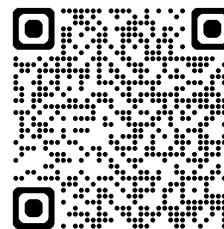
Projekt Valikom:



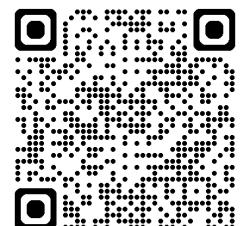
HerCareer: Messe für weibliche Fach- und Führungskräfte



Superheldin/
“Bewerbungstipps“

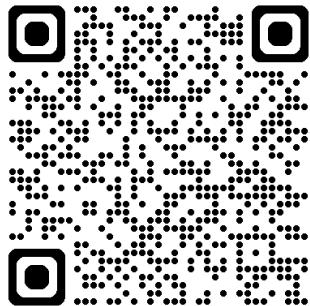


Momhunting

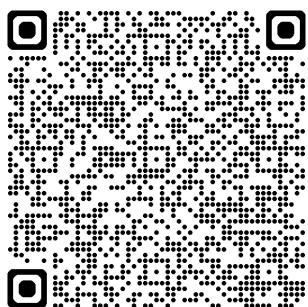


Die Liste ist nicht abschließend, sondern nur eine Auswahl.

Netzwerkpartner und hilfreiche Links



Berufsberatung im Erwerbsleben BBiE in der Agentur für Arbeit Nürnberg



Bei Trennung und Scheidung

[Integreat App](#)



https://STARK_Streit_und_Trennung_meistern

