

# Teilzeitarbeit in der strategischen Lebenslaufplanung von Alleinerziehenden

Mittwoch, 29.11.2023

Lisa Prommer, Bildungsberaterin

Veranstaltung „Alleinerziehende in Teilzeitarbeit“



# Beratung zu Bildung und Beruf in Pankow und Reinickendorf (BBB-PR)

## Ziele und Auftrag:

Beratung zu allen bildungs- und berufsrelevanten Fragestellungen für Berliner Bürger:innen. Kostenfrei, vertraulich, unabhängig, freiwillig, mehrsprachig und wohnortnah.

## Beratungsthemen:

- Beratung zu (Aus- und) Weiterbildung
- Beratung zu beruflicher (Neu-) Orientierung und zum Lebenslauf
- Beratung zu Berufsperspektive und Zugang in Beschäftigung
- Beratung zu Beschäftigungssituation und Qualifizierung

...



# Agenda des heutigen Vortrags

1. Alleinerziehende und ihre Herausforderungen
2. Chancen und Vorteile von Teilzeitarbeit
3. Berufsperspektiven durch strategische Lebenslaufplanung
4. Fragen und Diskussion



# Alleinerziehende und ihre Herausforderungen



# Beschäftigungssituation von Alleinerziehenden

Mehr als ein Viertel aller Familien mit minderjährigen Kindern in Berlin ist alleinerziehend

Alleinerziehende sind zwar zu mehr als zwei Dritteln erwerbstätig, aber 43 Prozent beziehen Leistungen der Grundsicherung\*

- Stecken in prekären Beschäftigungsverhältnissen fest
- Sind auf Leistungen der Grundsicherung angewiesen
- Steuern auf die Altersarmut zu

[\\*Pressemitteilung der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung vom 4.1.22](#)



# (Un-) Vereinbarkeit von Beruf und Familie

- **Kinderbetreuung:** Betreuungsmöglichkeiten finden, die mit den Arbeitszeiten vereinbar sind
- **Arbeitsmodelle:** Bedarf nach zeitlich wie örtlich flexiblen Arbeitsmodelle um sich um Kinder kümmern zu können
- **Finanzielle Belastung / Einkommenssicherheit:** Kosten für Kinderbetreuung, Wohnen, Gesundheitsversorgung, etc. → Druck schnell Einkommen zu generieren
- **Berufliche Entwicklung:** Längere Unterbrechung der Erwerbstätigkeit oder Berufsausbildung, Kompromisse bei Karrierezielen
- **Gesundheit und Wohlbefinden:** Ständiger Druck, sich um Familie und Arbeit zu kümmern, dadurch hoher Stress und wenig Zeit für Selbstfürsorge
- **Klischees und Erwartungen von Arbeitgebern:** „Alleinerziehende fehlen ständig, sind unflexibel und nicht belastbar“

...



# Chancen und Vorteile von Teilzeitarbeit



# Teilzeitarbeit – Was ist das?

**Arbeitsverhältnis, in dem Mitarbeiter regelmäßig kürzere Stunden arbeiten als vergleichbare Vollzeitbeschäftigte**

- Wenn ein Arbeitgeber Vollzeitkräfte für 40 Stunden pro Woche beschäftigt, gelten Angestellte mit weniger Arbeitsstunden als Teilzeitkräfte
- Sowohl 35 als auch 20 Wochenstunden gelten als Teilzeit

**Die täglichen Arbeitsstunden können variieren**

- 4 Stunden täglich bei einer 5 – Tage Woche
- 3 Tage pro Woche für je 8 Stunden
- Wochenweiser Wechsel

...



# Hoffnung auf flexible Arbeitsmodelle

## Gesellschaftlicher Wandel

- Wachsendes Bewusstsein für Work-Life Balance
- Generation Y und Z – neue Bedürfnisse an die Arbeitswelt

## Druck auf Arbeitgeber

- Fachkräftemangel und Arbeitnehmermarkt
- Unternehmenskultur und Mitarbeiterbindung

## Technologischer Fortschritt

- Flexiblere Arbeitsmodelle dank Digitalisierung
- Automatisierung



# Interessante Teilzeittrends

## Vollzeitnahe Teilzeit

- Arbeitszeit zwischen 28 – 36 Wochenstunden
- Teilzeit hat immer noch ein schlechtes Image, Leistung wird oft mit Präsenz gleichgesetzt
- Begriff der vollzeitnahen Teilzeit zeigt an: Da ist jemand viel präsent

## Job-Sharing

- Teilung eines Vollzeit-Arbeitsplatzes in zwei Teilzeit-Stellen (Arbeitsplatzteilung)
- Können unabhängig voneinander sein (Job-Splitting) oder Verantwortung für gemeinsame Aufgaben tragen (Job-Pairing)
- Eignet sich auch für verantwortungsvolle Jobs in Führungspositionen (Top-Sharing)



# Vorteile von Teilzeitarbeit für Soloeltern

- Zeit für Kinderbetreuung durch Flexibilität in der Zeitplanung
  - Work-Life-Balance und Erhaltung der Gesundheit
  - Langfristige finanzielle Unabhängigkeit durch Beiträge zur Renten- und Sozialversicherung
  - Weiterbildung und Kompetenzentwicklung
  - Netzwerk und berufliche Beziehungen
  - Selbstwirksamkeit und Selbstwert
- **An der eigenen beruflichen Entwicklung arbeiten und gleichzeitig die Familienverpflichtungen erfüllen #Vereinbarkeit**



# Berufsperspektiven durch strategische Lebenslaufplanung



# Strategische Lebenslaufplanung – Wie geht das?

Sich die eigenen beruflichen Ziele, Fähigkeiten, Interessen und Erfahrungen bewusst machen, um eine langfristige Karrierevision zu entwickeln und die verschiedenen Etappen der beruflichen Entwicklung zu planen und zu gestalten.

## Schlüsselaspekte

- Reflexion: **Wer bin ich, Was kann ich?**
- Orientierung: **Was will ich, Was passt zu mir?**
- Langfristige Karriereziele setzen
- Entwicklung eines Aktionsplans
- Evaluierung und Anpassung
- Eigeninitiative, Durchhaltevermögen & Geduld



# Arbeitgeber und Arbeitsplatz bewusst und passgenau auswählen

- **Klarheit von Anfang an:** Eigene Bedürfnisse ehrlich und sachlich äußern, ohne übermäßige Rechtfertigungen (Wer bin ich, was kann ich).
- **Selbstschutz:** Unternehmen suchen, die eine Unternehmenskultur und Arbeitsbedingungen bieten, die den eigenen Bedürfnissen entsprechen (Was will ich, was passt zu mir).
- **Gespräche führen:** Auch auf Vollzeitstellen bewerben und im Bewerbungsgespräch die Möglichkeit einer Teilzeitregelung besprechen.
- **Verdeckten Arbeitsmarkt nutzen:** Recherchieren, Netzwerke aktivieren/ ausbauen, Initiativbewerbungen schicken.



# Zusammenfassende Empfehlungen für Soloeltern

- Selbstbewusstsein schaffen (was kann ich, was will ich, was passt zu mir?)
- Langfristige Ziele setzen (auch Kinder werden erwachsen)
- Weiterbildung nutzen. Fähigkeiten erwerben, erhalten oder verbessern
- Berufliche Kontakte erhalten und Netzwerk ausbauen
- Arbeitgeber und Branche passgenau auswählen
- Teilzeitjobs, besonders Vollzeitnahe Jobs und Jobsharing in Betracht ziehen
- Verbündete und Unterstützer:innen suchen



# Fragen und Diskussion



# Vielen Dank!

Lisa Prommer

+49 176 31785733

l.prommer@chance.berlin.com

[www.chance-bildungsberatung.de](http://www.chance-bildungsberatung.de)

**EIGENE  
PERSPEKTIVEN  
ERWEITERN**

Die Beratung zu Bildung und Beruf wird gefördert aus Mitteln der Senatsverwaltung für Arbeit, Soziales, Gleichstellung, Integration, Vielfalt und Antidiskriminierung

