

wastun!

TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE *



>> DUMME SPRÜCHE
MOBBING
SEXUELLE BELÄSTIGUNG >>
DISKRIMINIERUNG
ZUKUNFTSPLÄNE UND -ÄNGSTE
(UN)GEWOLLT SCHWANGER
>> >> **BERUF UND FAMILIE?**
... IN DER AUSBILDUNG – WAS TUN?



PARTNERSCHAFTLICH HANDELN – LEICHTER GESAGT ALS GETAN

KOLLEGEN-SPRÜCHE gekonnt kontern	p. 05
MOBBING Stopp dem Psychoterror	p. 08
SEXUELLE BELÄSTIGUNG Wo hört der „Spaß“ auf?	p. 12
DISKRIMINIERUNG Die Angst vorm Anderssein.....	p. 14
10 TIPPS , sich zu wehren	p. 16

ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

02 LEBENSZIELE ... gleiche Chancen für alle?	p. 20
JOBÄNGSTE falls die Übernahme wackelt	p. 26
SICHERGEHEN Das Angebot auf dem Verhütungsmarkt.....	p. 28
SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH Eine schwere Entscheidung.....	p. 32
SCHWANGERSCHAFT IN DER AUSBILDUNG Organisation ist alles.....	p. 36
BERUF & FAMILIE nach dem Ausbildungsende	p. 40

BERATUNGSSTELLEN

WIR HELFEN IHNEN	p. 42
-------------------------------	-------



was
tun!



Mit dem Berufseinstieg beginnt ein neuer Lebensabschnitt. Viele neue Erfahrungen warten auf Sie: neue Kolleginnen und Kollegen, Umgang mit Vorgesetzten, eventuell erste eigene Wohnung verbunden mit einem Ortswechsel etc.

Die Broschüre „was tun!“ unterstützt Sie dabei, ein partnerschaftliches und tolerantes Betriebsklima mitzuschaffen, Probleme am Arbeitsplatz offen anzusprechen, Betroffenen Mut zu machen, sich gegen sexuelle Belästigung, Diskriminierung und Mobbing zu wehren und Lösungen für belastende Situationen zu finden.

„was tun!“ hilft auch dabei, mit Vorurteilen und überkommenen Rollenklischees von Frauen und Männern aufzuräumen, die persönliche Lebens- und Berufsplanung zwischen Wunsch und Realität in die eigene Hand zu nehmen und selbstbestimmte Entscheidungen treffen zu können.

Lassen Sie uns gemeinsam „was tun!“.

Prof. Dr. Elisabeth Pott

03 >>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERSCHAFTLICH H

Diese Broschüre soll Ihnen Antworten geben, auf Fragen zu

- Problemen am Arbeitsplatz und wie man damit umgehen kann
- Chancengleichheit im Berufsalltag und privat
- Schwangerschaft in der Ausbildung
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf
- Ansprechpartnerinnen und -partner für große und kleine Sorgen

An der Broschüre haben Auszubildende, Ausbildungsleitungen und Gleichstellungsbeauftragte mitgearbeitet. Sie haben die Themen ausgewählt, Beispiele aus der Praxis eingebracht und auch für die redaktionelle Umsetzung im Magazinstil plädiert.

PARTNERSCHAFTLICH HANDELN – LEICHTER GESAGT ALS GETAN

Schule geschafft und Ausbildungsplatz gefunden: Jetzt kann das Leben endlich losgehen. Es ist ein bisschen wie am ersten Schultag: Wie sind die Arbeitskolleginnen und -kollegen? Was für ein Typ ist der Ausbilder oder die Ausbilderin? Welche Stellung werde ich in der Gruppe haben? Viele Fragen, Hoffnungen, aber auch viele Unsicherheiten.

Das Miteinander ist für ein gutes Betriebsklima sehr wichtig. Ein kollegialer Umgang sollte eine Selbstverständlichkeit sein. Natürlich gibt's im Arbeitsalltag auch Meinungsverschiedenheiten. Das ist normal. Solche Konflikte sollten sachlich und kameradschaftlich gelöst werden.

Doch gerade als Auszubildende und Auszubildender ist es manchmal schwer, sich durchzusetzen. Die „Frischlinge“ stehen in der innerbetrieblichen Hackordnung ganz unten. Gerade in den ersten Wochen kann der eine oder andere dumme Spruch von Kolleginnen¹ oder sogar vom Chef fallen, bis man sich seinen Platz im neuen Kollegenkreis erkämpft hat. Sind Sie gewappnet?

1 In Betrieben und im öffentlichen Dienst sind Frauen und Männer beschäftigt. Das soll auch in dieser Broschüre klar werden. In jedem Satz jedoch beide Formen zu nennen, also z.B. Kolleginnen und Kollegen, macht das Lesen schwer. Die Schreibweisen wechseln sich daher ab, mal die eine, mal die andere. Das jeweils andere Geschlecht bitte in diesem Fall mitdenken!

04

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERSCHAFTLICH HANDELN – LEICHTER

**PARTNERSCHAFTLICHES VERHALTEN AM ARBEITSPLATZ
MERKE ICH DARAN, DASS**

**... MAN IN KONFLIKTSITUATIONEN OFFEN
MITEINANDER ÜBER DAS PROBLEM SPRICHT**

SUSANNE, 23

**... SICH DIE KOLLEGEN UNTEREINANDER HELFEN UND AKZEPTIEREN
FRANK, 18**

**was
tun!**



DIE BELIEBTESTEN KOLLEGEN-SPRÜCHE UND WIE MAN SICH WEHRT

Am besten ist es, von vornherein Grenzen zu setzen, klar zu machen: „Mit mir nicht, mein Lieber.“ Hilfreich ist es auch, zu schauen, was hinter einem Spruch steht. Vielleicht fühlt sich der oder die andere ja selber nur zu Unrecht auf die Füße getreten?! Wüssten Sie, wie Sie auf folgende Bemerkungen reagieren würden?

SIE MÜSSEN NOCH VIEL LERNEN.

Logo. Doch Ihr Kollege wird auch als Erster von Ihrem Wissenszuwachs profitieren. Deshalb: „Stimmt. Deshalb mache ich ja auch die Ausbildung.“

AUS VIELEN JAHREN BERUFSERFAHRUNG WEISS ICH, DASS DAS NICHT GEHT.

Im Stolz auf ihre Erfahrung ist jede Chefin verletzlich – und dankbar für Bestätigung. Also kitzeln, nicht kratzen: „Bitte teilen Sie Ihren Erfahrungsschatz mit mir.“

SIE SIND OFFENSICHTLICH MIT DER AUFGABE ÜBERFORDERT.

Ihr Chef fährt schweres Geschütz auf. Machen Sie ihm das bewusst „Sie streiten mir pauschal meine Kompetenz ab. Das ist ein schwerer Vorwurf.“ Reitet er weiter darauf herum, fordern Sie ihn auf, genauer zu werden: „Bei welcher Gelegenheit habe ich diesen Eindruck auf Sie gemacht?“

ALS AUSZUBILDENDER KÖNNEN SIE DA NICHT MITREDEN.

Ein Klischee. Haken Sie nach: „Was wollen Sie mit dieser Pauschalisierung sagen?“ Bzw. bitten ernsthaft: „Dann erklären Sie es mir bitte.“ Eine weitere Möglichkeit ist, den Spruch um 180 Grad zu drehen. „Gerade weil ich neu bin, habe ich einen anderen, unverstellten Blick auf die Abläufe hier.“

SIE SCHEINEN EIN SCHWIERIGES VERHÄLTNIS ZU AUTORITÄTEN ZU HABEN.

Als Auszubildende sind Sie ein kleines Licht in jedem Unternehmen – das müssen Sie wissen. Sie könnten Ihren Gesprächspartner beim Wort nehmen: „Ja, genau. Aber wie Sie selbst sagen: Es scheint nur so.“ Das kann aber nach hinten losgehen und nur Vorurteile über „freche“ Azubis bestätigen. Wenn Sie einen solchen Satz hören, lieber die Notbremse ziehen und entschieden, aber ruhig widersprechen: „Sie meinen, ich sei unfähig, mich unterzuordnen. Das stimmt absolut nicht.“ Fragen Sie sachlich nach: „Worum geht es Ihnen sachlich?“

IHRE FRAGE IST DUMM.

Als Auszubildender haben Sie viele Fragen und müssen diese stellen. Deshalb ist der Vorwurf haltlos. Bleiben Sie ruhig: „Ich denke, es ist besser, anfangs viele Fragen zu stellen, als aus Angst vor einer Abfuhr den Mund zu halten und nach zwei Jahren immer noch nichts verstanden zu haben. Ich bitte Sie einfach, es mir zu erklären.“ Oder: „Lieber frage ich ein Mal dumm und zwei Mal gescheit, als dass ich überhaupt nicht frage und so auch nichts verstehe.“

SIE NEHMEN DAS ZU PERSÖNLICH.

Dieser Satz kommt garantiert, wenn sich das Gespräch festgefahren hat und Ihrer Kollegin die Argumente ausgegangen sind. Sie können arglos tun: „Wie soll ich das verstehen?“ Oder Sie bauen Spannung ab und sagen „Ja, ich weiß, das liegt daran, dass ich so engagiert bin.“



GESAGT ALS GETAN > GEKONNT KONTERN

GEKONNT KONTERN

05
>>> TIPPS FÜR

DIE KLIPPEN DES BERUFSEINSTIEGS UMSCHIFFEN!

»»» BEOBACHTEN SIE SICH IN GESPRÄCHSSITUATIONEN. STEHEN SIE GERADE? HABEN SIE HÄNGENDE ODER NACH OBEN GEZOGENE SCHULTERN? Unsichere Personen neigen zu einer engen Körperhaltung, mit dicht am Körper anliegenden Armen. Nehmen Sie Haltung an! Halten Sie stetig Blickkontakt zu Ihrem Gegenüber – ohne ihn

jedoch anzustarren. Üben Sie die Körperhaltung ein, die Sie sich wünschen. Am besten probieren Sie das daheim vor dem Spiegel aus. Sobald Sie durch Ihre Körperhaltung Selbstbewusstsein ausstrahlen, wird Ihr Gegenüber vorsichtiger.

»»» LEGEN SIE SICH EINE SCHUTZGLOCKE ZU. Dumme Sprüche übrumpeln meistens. Rechtfertigen bringt nichts. Atmen Sie tief ein und wieder aus. Stellen Sie sich vor, dass Sie eine dicke Schutzglocke umgibt, die die Stimme des anderen dämpft. Sie hören und sehen zwar alles deutlich, fühlen sich aber nicht wirklich betroffen. Sie merken sofort, dass Sie gelassener und sachlicher werden.

»»» LASSEN SIE DEN ANDEREN INS LEERE LAUFEN. Ihr Kollege will Sie mit einer dummen Bemerkung provozieren. Sie können seine spitze Zunge einfach überhören. Keine Antwort kann auch ein Zeichen von Souveränität sein. Sie können Ihren Gesprächspartner auch neugierig betrachten, wie ein exotisches Wesen. Lächeln Sie gerne, dann kann Ihnen ein wissendes Lächeln ein wenig Zeit zum Nachdenken einbringen.

»»» ZIEHEN SIE IHRER GEGNERIN DEN GIFTSTACHEL. Herabsetzende Worte wie „Ihr Vorschlag ist banal“ verletzen. Fragen Sie nach: „Was meinen Sie mit banal?“ Die andere ist nun in Erklärungszwang. Wer fragt, der führt. Außerdem geben Sie Ihrem Gegenüber so die Gelegenheit, doch noch sachlich zu werden. Und Sie selbst gewinnen Zeit, um zu überlegen, was eigentlich los ist, und wie Sie reagieren möchten.

»»» SCHLAGFERTIGKEIT LÄSST SICH TRAINIEREN UND HILFT, ZU REAGIEREN, OHNE ZU EXPLODIEREN ODER ALLES IN SICH REINZUFRESSEN. Doch Vorsicht, gerade bei jungen Leuten gilt Schlagfertigkeit schnell als Frechheit. Nutzen Sie Ihre Worte lieber, um eine Grenze zu ziehen, nicht aber um Ihren Gegner anzugreifen. Und fragen Sie sachlich nach.

was
tun!

06

»»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »PARTNERSCHAFTLICH HANDELN





Es gibt Grenzen. Manche Mitarbeiter nutzen die untergeordnete Position von Auszubildenden aus: Es bleibt nicht beim lockeren Spruch, sondern wird zum schwerwiegenden Angriff.

WENN ES NICHT BEI EINEM DUMMEN SPRUCH BLEIBT

DENNIS arbeitet mit zwei anderen Azubis in einer Abteilung. Seit er von seiner Vorgesetzten besonders gelobt wurde, wird er von den anderen beiden Azubis geschnitten. Sie gehen nicht mehr mit ihm in die Kantine und verbreiten bei den Kolleginnen Lügen über ihn. Kürzlich haben sie seinen Computer am Arbeitsplatz manipuliert, der jetzt immer wieder abstürzt.

KERSTIN will sich zur Verwaltungsfachfrau ausbilden lassen. Als sie an einem Sommertag im kurzen Rock ins Büro kommt, macht ihr Vorgesetzter anzügliche Bemerkungen. Immer wieder starrt er auf ihre Beine und den Ausschnitt ihres T-Shirts. Wenige Tage später greift er ihr in der Kaffeeküche an den Busen. Die Kollegen, die in der Nähe stehen, schauen weg. Weil Kerstin eine schlechte Beurteilung fürchtet, wehrt sie sich nicht. Zwei Monate später kündigt sie.

RAFFET ist Deutsch-Türke. Egal, was er macht, seine Kollegen ziehen ihn damit auf. In der Kantine heißt es „Hammelfresser“, wenn er kein Schnitzel nimmt. „Wo ist dein Teppich“ – fragen sie morgens und lachen sich bei der Anspielung aufs Morgengebet halb schlapp. Und manchmal, wenn es Zoff gibt, heißt es schon mal: „Ihr islamistischen Terroristen gehört sowieso alle entsorgt.“

RENATA leidet an Asthma. Ihr Kollege ist starker Raucher. Seit Renata ihn bat, nicht im Büro zu rauchen, setzt er sich extra mit seiner Zigarette neben sie. Er schikaniert sie, indem er ihr unsinnige Arbeiten aufgibt, und er hat gedroht, sie bei der Chefin schlecht zu machen.

WENN ES NICHT BEI EINEM DUMMEN SPRUCH BLEIBT

Rund 60 Prozent der berufstätigen Frauen geben an, am Arbeitsplatz schon einmal sexuell belästigt worden zu sein. Auch Männer sind davon betroffen. Schikane, Drangsalierung, Benachteiligung und Ausgrenzung durch Kolleginnen und Kollegen oder Vorgesetzte gehen oftmals einher mit Mobbing und dem Gefühl, den Job als psychische Last zu empfinden. Psychische und körperliche Erkrankungen sowie burn out sind oftmals die Folge.

Auszubildende sind aufgrund ihrer niedrigen Stellung im Betrieb besonders häufig von Mobbing, sexueller Belästigung, Diskriminierung oder anderen Formen verletzenden Verhaltens betroffen.

UND DIE ANDEREN?

Die Kolleginnen und Kollegen sehen viel zu oft einfach weg. Mobbing, Diskriminierung und sexuelle Belästigung existiert auch deshalb, weil es geduldet wird! Die Schweiger sind mitschuldig.

Weder der öffentliche Dienst noch private Unternehmen bleiben verschont. Der Kostendruck nimmt zu. Ein guter Grund für Mobbing. Dem wollen wir entschieden entgegenzutreten.

DREI MAL ÜBERGRIFFIG – DEFINITIONEN

Aber was ist genau mit Mobbing, sexueller Belästigung und Diskriminierung gemeint? Was für einige Spaß bedeutet, der vielleicht „ja gar nicht so gemeint ist“, kann für andere bitterer Ernst sein. Und wie kann ich mich konkret wehren, wenn ich mich gemobbt, belästigt oder diskriminiert fühle?

Mob, der; -s <engl.> (Pöbel, randalierender Haufen); **Mobbing**, das; jemanden auf Dauer systematisch lächerlich machen, ihn oder sie wie Luft behandeln, Gerüchte verbreiten, unfaire Aufgabenzuteilung, Handgreiflichkeiten und körperliche Gewalt. All das ist Mobbing. Häufig trifft es die Schwächeren oder Menschen, die auffallen. Aber es muss nicht immer die „Streberin“ oder der „Dicke“ oder die „Ausländerin“ sein, die schikaniert wird. Niemand ist davor gefeit.

01. 08 **MOBBING** **STOPP DEM PSYCHOTERROR**

Es fängt alles ganz harmlos an. Vielleicht stehen alle zu sehr unter Stress, vielleicht ist die Abteilung neu strukturiert worden, vielleicht ist jemand irgendwie anders. Die Ursachen für Mobbing sind vielfältig, oft banal. Am Anfang steht meist ein einfacher Konflikt. Meist geht der Psychoterror von Vorgesetzten und Kollegen aus. Aber auch Auszubildende können, wie bei Dennis, untereinander mobben.

was
tun!

DIE ZWANZIG „BELIEBTESTEN“ MOBBINGHANDLUNGEN

1. Hinter dem Rücken wird schlecht über jemanden gesprochen >>>>>> 2. Abwertende Blicke oder Gesten >>>>>> 3. Kontaktverweigerungen >>>>>> 4. Falsche oder kränkende Beurteilungen der Arbeitsleistungen; man wird „wie Luft“ behandelt >>>>>> 5. Gerüchte werden verbreitet, ständige Kritik an der Arbeit >>>>>> 6. Vorgesetzte schränken Äußerungsmöglichkeiten ein >>>>>> 7. Entscheidungen werden generell in Frage gestellt >>>>>> 8. Arbeitsaufgaben werden weit unter dem Können zugeteilt, sind zum Teil kränkend >>>>>> 9. Die Betroffenen werden lächerlich gemacht; mit ihnen wird nicht mehr gesprochen >>>>>> 10. Ständige Unterbrechungen, Kollegen/Kolleginnen schränken die Äußerungsmöglichkeiten ein >>>>>> 11. Die Mobber schalten auf Durchzug, lassen sich nicht ansprechen >>>>>> 12. Anschreien, lautes Schimpfen >>>>>> 13. Verdächtigung, psychisch krank zu sein, Zwang zu selbstwertverletzenden Arbeiten >>>>>> 14. Mündliche Drohungen >>>>>> 15. Zuteilung sinnloser Arbeitsaufgaben >>>>>> 16. Ständig neue Aufgaben >>>>>> 17. Kollegen wird das Ansprechen verboten >>>>>> 18. Angreifen der politischen Einstellung >>>>>> 19. Ständige Kritik am Privatleben >>>>>> 20. Die Betroffenen erhalten keine Arbeitsaufgaben.

Menschen mobben z.B., weil sie

Angst vor Veränderung haben
Konkurrenz fürchten

neidisch sind

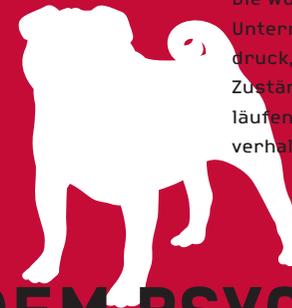
nicht kritisiert werden wollen

jemanden nicht „abkönnen“

einen Blitzableiter oder Sündenbock brauchen

Die Wurzeln des Mobbing liegen meist im

Unternehmen durch Stress und Leistungsdruck, chronischen Personalmangel, diffuse Zuständigkeiten, Unklarheiten in Arbeitsabläufen und mangelndes Sozial- und Führungsverhalten.



09

STOPP DEM PSYCHOTERROR



Der gesamtwirtschaftliche Schaden durch Mobbing wird auf 50 Milliarden € allein in Deutschland beziffert. Die Opfer leiden an Bluthochdruck, Herzschmerzen, Magen- und Darmentzündungen, Geschwüren, Muskelverspannungen, Nervosität und Depressionen. Fehlzeiten, „Dienst nach Vorschrift“ und burn out sind die Folge.

WIE KOMME ICH AUS DER MOBBING-MÜHLE?

Durch schnelle Reaktion. In der Anfangszeit sind Sie noch in der Lage, das eigene Verhalten kritisch unter die Lupe zu nehmen und neue Strategien auszudenken. – Finden Sie sich nicht mit der Situation ab, das macht Sie krank. Finden Sie stattdessen heraus, wie es zu der Situation gekommen ist:

- Wann genau hat das Mobbing begonnen?
- Welche Auslöser gab es möglicherweise?
- Worunter leiden Sie besonders?
- Wer macht alles beim Mobbing mit?
- Bin ich wirklich so allein, wie ich denke?
- Wie könnte ich anders reagieren als bisher?

Zu Beginn der Attacken macht es Sinn, sich dem Mobber noch ganz direkt zu stellen und in Ruhe über den verdeckten Konflikt zu reden. Zu diesem Zeitpunkt ist der ursprüngliche Konflikt noch nachvollziehbar, besteht die realistische Chance, ihn auszuräumen.

Wenden Sie sich an Gleichstellungsbeauftragte, die betriebliche Sozialberatung oder eine entsprechende Beratungsstelle. Sie werden Sie beraten und unterstützen. Ebenso der Ärztliche Dienst, Personalratsmitglieder und gewerkschaftliche Vertrauensleute. In Stressbewältigungs- und Mobbingseminaren können solche Strategien in Rollenspielen eingeübt werden. Die Scheu vor neuen Reaktionen gegenüber Arbeitskolleginnen (aber auch im Privatleben!) kann so leichter überwunden werden (s. unten). Kein Opfer sollte sich schämen, professionelle Hilfe zu verlangen.

→ mehr: 10 Tipps, sich zu wehren S. 16 + 17

10

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERSCHAFTLICH HANDELN – MOBBING

STOPP DEM PSYCHOTERROR

was
tun!



DAS IST IHR RECHT

Mobbing ist arbeitsrechtlich verboten. Sie haben ein Recht darauf, dass Ihr Arbeitgeber auf die Kollegen einwirkt, um deren Verhalten zu ändern (vom Gespräch bis zu Abmahnung). Eine andere Lösung ist Ihre oder des Täters Versetzung.

Im Fall von Zuweisung sinnloser oder dem Arbeitsvertrag nicht entsprechender oder objektiv nicht zu bewältigender Aufgaben, sowie dem vertragswidrigen Entzug von Arbeitsaufgaben können Sie vom Arbeitgeber eine dem Arbeitsvertrag entsprechende Beschäftigung verlangen.

Beleidigungen, Anwendung körperlicher Gewalt oder sexuelle Nötigung sind Vergehen, die auch strafrechtlich verfolgt werden können.

INTERNET-ADRESSEN

11

www.azuro-muenchen.de Praktische Tipps zum Berufsstart, zur Ausbildung, gegen sexuelle Belästigung, Mobbing und viele Links. azuro ist das Ausbildungs-Zukunftsbüro in München

www.doktor-azubi.de Stress in der Ausbildung? Stress in der Schule? Binnen 24 Stunden (außer am Wochenende) antwortet Doktor Azubi – ein Service der DGB-Jugend – unbürokratisch und kostenlos auf jede Mail.

MobbingLineNRW Fon 0180 3 100 113 montags bis donnerstags von 16 bis 20 Uhr oder unter **www.komnet.nrw.de/mobbingline**

www.mobbing-web.de Sehr ausführliche Seite eines Selbstbetroffenen aus dem öffentlichen Dienst. Zahlreiche Adressen, ausführliche Literatur- und Link-Liste.

www.mobbing-am-arbeitsplatz.de Mit einem Forum und Chatroom.

02.

SEXUELLE BELÄSTIGUNG WO HÖRT DER „SPASS“ AUF?

Eine besonders miese Form des Mobbing ist die sexuelle Belästigung. Doch dabei müssen die Betroffenen nicht über längere Zeit in die Enge getrieben werden, auch der einmalige Übergriff ist entwürdigend und verletzend. Azubis werden überdurchschnittlich oft sexuell belästigt, weil sie jung und in einer beruflichen Position sind, in der sie bei Gegenwehr negative Konsequenzen befürchten (müssen). Die Grenze zwischen einem Flirt und sexueller Belästigung ist eindeutig: Sie ist überschritten, wenn Sie „nein“ sagen. Egal ob bei Bemerkungen „unter der Gürtellinie“ oder handfesten Grabschereien.

„NEIN HEISST NEIN.“ Wenn Sie mit Worten und mit dem ganzen Körper signalisieren: **„JETZT IST SCHLUSS. HÖR AUF. LASS MICH LOS!“** muss das akzeptiert werden. Oft versuchen Täter mit der Haltung „Die will das doch so, warum läuft sie sonst mit so einem Ausschnitt rum“ ihr Verhalten zu rechtfertigen. Und die Betroffenen lassen sich auch noch falsche Schuldgefühle einreden. **NEIN HEISST NEIN UND JA HEISST JA.**

„Hör auf“, zu sagen und dabei zu kichern, wegzurennen und sich wieder einfangen zu lassen, ist keine klare Abwehr, sondern eher Aufforderung. Ein „lieber nicht“, womöglich noch mit einem netten Lächeln verpackt, ist ebenso doppeldeutig. Direkt zu sein, ist nicht jedermanns Sache, aber in diesem Fall absolut notwendig. Und wenn Sie wirklich Ja sagen wollen, z.B. zu einem Flirt, dann sagen bzw. zeigen Sie auch das klar und eindeutig.

Mitarbeiterinnen, die scheinbar leichter angreifbar sind, sind besonders häufig von sexueller Belästigung betroffen. Hierzu gehören neben Auszubildenden auch Beschäftigte mit ungesicherten Arbeitsverträgen. Genauso wie beim Mobbing, funktionieren Anmache und Belästigung, weil die Betroffenen meist völlig überrascht und unvorbereitet sind und die Kolleginnen mit Übersehen und Totschweigen reagieren. Oftmals schlagen sie sich sogar aus Angst oder Bequemlichkeit auf die Seite des Belästigers.

Wenn Sie sexuell belästigt werden, sprechen Sie mit Kolleginnen oder Kollegen, denen Sie vertrauen. Oft stellen Betroffene fest, dass auch andere schon ihre Erfahrung mit dem Täter/der Täterin gemacht haben, leider meist, ohne sich zu wehren – und so wird ihm nie Einhalt geboten. Abwehrmaßnahmen sind umso wirkungsvoller, je mehr sich wegen des gleichen Problems zusammentun. (→ mehr: 10 Tipps, sich zu wehren S. 16)

Sexuelle Belästigung, die; Hinterherpfeifen, Anstarren und anzügliche Bemerkungen über die Figur, „zufälliger“ unerwünschter Körperkontakt und zotige Witze, pornografische Bilder am Arbeitsplatz oder sogar das Androhen von Nachteilen, wenn man dem Täter/der Täterin nicht entgegenkommt – das alles sind Augenblicke, denen viele Frauen und auch Männer Tag für Tag ausgesetzt sind.

12

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERSCHAFTLICH HANDELN –

was tun!
NEIN



SEXUELLE BELÄSTIGUNG

HEISST
NEIN

DAS IST IHR RECHT

Die rechtlichen Grundlagen, die vor sexueller Belästigung schützen, sind umfangreicher und eindeutiger als bei Mobbing. Sexuelle Belästigung ist strafbar. Vor allem das Gesetz zum Schutz der Beschäftigten vor sexueller Belästigung am Arbeitsplatz (Beschäftigtenschutzgesetz) weist dem Arbeitgeber die Verantwortung zu, dafür zu sorgen, dass Beschäftigte am Arbeitsplatz vor sexueller Belästigung sicher sind.

INTERNET-ADRESSEN

www.azuro-muenchen.de Das Ausbildungs-Zukunftsbüro in München mit Tipps gegen sexuelle Belästigung, Umfrageergebnissen und vielen Links.

www.doktor-azubi.de Stress in der Ausbildung? Stress in der Schule? Binnen 24 Stunden (außer am Wochenende) antwortet Doktor Azubi – ein Service der DGB-Jugend – unbürokratisch und kostenlos auf jede Mail.

www.bmfsfj.de Suchbegriff „sexuelle Belästigung“. Hier steht der Text des Gesetzes zum Schutz vor sexueller Belästigung.

MENSCHEN MIT BEHINDERUNGEN

sind häufig besonders motiviert. Sie wollen etwas zugetraut bekommen, gefordert werden, dazulernen und sich weiterentwickeln. Dafür brauchen sie Unterstützung. Auch von Ihnen als Kolleginnen und Kollegen. Rücksichtnahme auf die Behinderung ist gut und richtig. Mitleid ist fehl am Platze. Wenn Sie nicht wissen, wie Sie sich verhalten sollen, sprechen Sie Ihre eigene Unsicherheit am besten direkt an.

EIN KOLLEGE IST LERNBEHINDERT. TROTZ SCHWIERIGKEITEN IM BERUF GIBT ER NICHT AUF. ALLE AUS DEM LEHRJAHR HELFEN IHM. DAS FINDE ICH ECHT STARK MARIA, 18

MENSCHEN „ANDERER“ HERKUNFT, NATIONALITÄT, RELIGION, HAUTFARBE

Leider werden in Deutschland immer noch Menschen aufgrund ihrer Herkunft, Hautfarbe, Religion und anderer Nationalität diskriminiert. Wir dulden keine Belästigungen, Bedrohungen oder gar Tötlichkeiten gegenüber unseren ausländischen Mitbürgerinnen und -bürgern. Jeder Einzelne muss „Gesicht zeigen“ gegen Rechtsextremismus und Fremdenfeindlichkeit.

RASSENKONFLIKTE WERDEN HÄUFIG DURCH GRUPPEN ERZEUGT. EINER ALLEIN TRAUT SICH SELTEN. IN MEINER KLASSE BEHANDELN WIR „AUSLÄNDER“ GENAUSO WIE DEUTSCHE KATRIN, 20

Dis|krimi|n|ie|rung, die; alle Äußerungen, Handlungen oder Unterlassungen, die Menschen herabwürdigen oder benachteiligen. Und zwar, weil sie eine Frau, ein Mann, „anderer“ Herkunft, Religion oder Nationalität sind, eine andere Hautfarbe, Behinderung, politische, gewerkschaftliche Einstellung haben, hetero, homo oder bi sind oder einfach „anders“ leben.

WIR SIND DOCH ALLE IRGENDWIE ANDERS, JEDER AUF SEINE ART, ODER?! DIANA 18

03.

DISKRIMINIERUNG DIE ANGST VOR DEM ANDERSSEIN

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERS

Wir sollten stolz über die Vielfalt unserer Gesellschaft sein, stolz auf die Unterschiedlichkeit, die persönlichen Fähigkeiten, Erfahrungen und Sichtweisen, die jede und jeder einbringt. Diskriminierung haben bei uns keinen Platz.

was
tun!

14



TYPISCH FRAU, TYPISCH MANN?!

„Frauen sind technisch völlig unbegabt und Männer im Haushalt Versager.“ Außerdem sind „Frauen Labertaschen und müssen über alles diskutieren, und Männer soziale Nullchecker, die sich vor zwischenmenschlichen Problemen drücken. Und das alles ist halt so, weil wir das in die Wiege gelegt bekamen.“

Was für ein Unsinn. Wenn es Unterschiede gibt – und die gibt es –, dann deshalb, weil sie uns durch Eltern, Schule und Gesellschaft anerzogen wurden und weil eben jeder Mensch anders ist.

Dennoch gibt es Muster, nach denen vermehrt Frauen handeln, und Muster, die eher Männer annehmen. So genannte „typisch“ männliche Merkmale wie z.B. Aktivität, Stärke, Durchsetzungsfähigkeit und Leistungswillen werden aber immer mehr auch von Frauen gelebt. Viele Männer dagegen zögern häufig, so genannte „typisch“ weibliche Eigenschaften wie Einfühlungsvermögen, Teamarbeit, Zuhören und praktischen Verstand zu übernehmen. Das ist schade. Denn auch diese Kompetenzen werden gebraucht!

Aber leider werden gerade diese Unterschiede zum Anlass genommen, Frauen und Männer unterschiedlich zu bewerten. Häufig werden Frauen aufgrund ihres Geschlechtes benachteiligt. Ihre Stärken werden als Schwäche ausgelegt und wichtige Fähigkeiten werden nicht genutzt und gehen verloren.

Frauen wie Männer haben jeder für sich gesehen eigene Stärken, die sie gewinnbringend in den Job wie in ihr Privatleben einbringen können. **WIR SOLLTEN ANFANGEN, VONEINANDER ZU LERNEN! BRINGEN SIE IHRE EIGENEN QUALITÄTEN IN DIE ARBEIT EIN! ENTDECKEN UND ENTWICKELN SIE IHRE VERBORGENEN STÄRKEN!**

G **CHAFTLICH HANDELN – DISKRIMINIERUNG**

FRAUEN HABEN ES BEI UNS IMMER NOCH SCHWERER ALS MÄNNER, SICH IN FÜHRUNGSPPOSITIONEN HOCHZUARBEITEN
ADRIAN, 19

SIND MÄNNER BEI UNS GEGENÜBER FRAUEN BENACHTEILIGT? EIGENTLICH NICHT; MÄNNER BEWERBEN SICH NUR WENIGER AUF BESTIMMTE STELLEN
MIRIAM, 22

HOMO, HETERO, BI ODER WIE?

Zwischen 3 und 4 Prozent bekennen sich in Umfragen zur gleichgeschlechtlichen Liebe. Rund 10 Prozent finden sich insgesamt vom gleichen Geschlecht angezogen. Doch nur wenige wagen das „Coming out“. Statt offen wie die anderen über die neue große Liebe zu sprechen, verbergen viele Lesben, Schwule und Bisexuelle ihr Privatleben und führen ein belastendes Doppelleben. Ist das fair?

EIN AZUBI HAT BEI UNS SEIN COMING OUT. ICH FINDE ES TOLL, DASS ER TROTZ MANCHMAL BLÖDER SPRÜCHE DEN MUT DAZU GEFUNDEN HAT
KLAUS, 19

Noch tabuisierter leben Transgender, sprich Menschen, deren biologisches Geschlecht als „männlich“ oder „weiblich“ nicht mit ihrem eigenen Empfinden übereinstimmt und die dieses möglicherweise verändern wollen.

Der öffentliche Dienst und auch viele Unternehmen unterstützten ihre Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen, die mutig zu ihrer Orientierung und Identität stehen. Sie dulden keine Diskriminierung – auch nicht sexueller Art.

Wenn Sie selbst benachteiligt werden oder Diskriminierung beobachten, melden Sie dies bei einer Vertrauensperson. Unterstützen Sie die Betroffenen!

16

was
tun!

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >PARTNERSCHAFTLICH HANDELN

Nicht erfolgreich sind erfahrungsgemäß folgende Strategien:

- Annäherungsversuche ignorieren
- Scherzhaft mit der Situation umgehen
- der Person zukünftig aus dem Weg gehen

Die Belästigungen gehen dann meist weiter.

1. Möglichst sofort klarstellen: „**DAMIT BIST DU ZU WEIT GEGANGEN. DAS WILL ICH NICHT.**“ Bei allen Formen von Übergriffen gilt: Je länger sie hingenommen werden, umso schwieriger ist es, sie zu unterbinden.

2. Wehren Sie sich körperlich, wenn Sie selber körperlich angegriffen werden, z.B. Sie „angegrabscht“ werden.

3. Folgende Sätze können hilfreich sein:

HÖREN SIE AUF!

ICH WILL DAS NICHT!

STOPP! DAS LASSE ICH MIR NICHT GEFALLEN!

DAS GEHT SIE GAR NICHTS AN.

ICH VERBITTE MIR FRAGEN, DIE SICH AUF MEIN PRIVATLEBEN BEZIEHEN!

4. Selbstbewusstsein ist ein wirksamer Schutz gegen Übergriffe. – Kann man Selbstbewusstsein lernen? – Ja, man kann. Wichtig: Nicht auf die vermeintlichen Schwächen und Fehler schauen, sondern sich selbst mal fragen: „**WAS MAG ICH AN MIR?**“, „**WAS KANN ICH GUT?**“, „**WORAUF BIN ICH STOLZ?**“. Alles braucht seine Übung. Auch Selbstvertrauen muss trainiert werden! Kurse bieten Beratungsstellen in jeder Stadt an (siehe S. 19). Auch wenn es nicht immer einfach ist, gilt dennoch die Regel: Wer Selbstbewusstsein signalisiert, bietet weniger Angriffsfläche und den anderen werden Beschimpfungen, Schikanen und Belästigungen bald langweilig. (Mehr auf S. 6 Die Klippen des Berufseinstiegs umschiffen)

5. Manchmal muss man erst mal Luft schnappen, weil einem so schnell nichts Schlagfertiges einfällt: Schaffen Sie sich eine Minute Pause: „Moment, ich komme gleich wieder“, „Ich muss kurz auf die Toilette“ etc. Atmen Sie tief durch und sagen Sie sich: „**ICH BIN ICH, UND ICH MAG MICH SO WIE ICH BIN.**“. Das heißt nicht, dass Sie sich davonstehlen. Wenn Sie sich gesammelt haben, sagen Sie der Person, dass Sie sich ein derartiges Verhalten verbitten.

6. Oder schreiben Sie der Person einen Brief. Benennen Sie die Belästigung und fordern Sie ihn oder sie auf, das Verhalten zu ändern.

7. Schaffen Sie sich Verbündete. Gemeinsam mit anderen lassen sich Machtspiele und Manipulationen leichter ausbremsen. Oft ist ein klärendes Gespräch mit dem Verursacher erfolgreich. Sie können sich dabei auch von einer Person Ihres Vertrauens begleiten lassen. Z.B. Kolleginnen und Kollegen, Vorgesetzte, Jugendvertretung, Gleichstellungsbeauftragte, Personal- bzw. Betriebsrat (siehe Seite 19).

8. Schreiben Sie alle Vorkommnisse in einem Tagebuch auf. Es dient der Beweissicherung. Selbst wenn Sie diese Aufzeichnungen nie offiziell verwenden möchten, können sie Ihnen helfen, sich selbst über die Vorkommnisse klar zu werden. Schreiben Sie auf, was Sie erlebt haben, mit Datum, Uhrzeit, Ort und auch, wer Zeuge sein könnte.

9. Sprechen Sie mit anderen Auszubildenden, Freundinnen und Freunden über die Belästigung. Vielleicht haben auch andere ähnliche Erfahrungen oder Beobachtungen gemacht. Je mehr sich zusammentun, desto wirkungsvoller ist die Abwehr.

10. Beschweren Sie sich bei einer Person Ihres Vertrauens (siehe S. 19).

VORBEUGEN Um zu vermeiden, dass es so weit kommt, ist Ihre Haltung gefragt. Auch wenn es nicht immer einfach ist, gilt dennoch die Regel: Wer signalisiert: „**ICH BIN EINVERSTANDEN MIT MIR, ICH MAG MICH SO WIE ICH BIN! ICH BESTIMME DIE GRENZEN**“, bietet weniger Angriffsfläche und den anderen werden Beschimpfungen, Schikanen und Belästigungen bald langweilig. Lassen Sie sich nicht alles gefallen! Aber sachlich. Mit einer ruhigen, selbstbewussten Haltung setzen Sie das Signal für einen partnerschaftlichen Umgang mit Ihnen.

»»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »PARTNERSCH

10 TIPPS SICH ZU WEHREN

WAS KÖNNEN DIE KOLLEGINNEN UND KOLLEGEN TUN? EINGREIFEN BRAUCHT MUT!

Kollegen, die Mobbing, Diskriminierung oder sexuelle Belästigung mitbekommen, stecken in einer schwierigen Lage. Sie empfinden die Situation ebenso als **gemein** und wollen helfen. Gleichzeitig haben sie aber vielleicht Angst, selber in die Mühlen zu geraten. Doch durch Zuschauen bestärken Sie die Täter. Die Betroffenen können oft nur wenig unternehmen, doch sie können!

Durch mutiges Auftreten von Kollegen und Kolleginnen, die ihre Meinung klar sagen, können weitere Übergriffe verhindert werden! Wenn Sie das Gefühl haben, eine Kollegin oder ein Kollege wird gemobbt, belästigt oder diskriminiert:

- Ergreifen Sie die Initiative und mischen Sie sich ein.
- Melden Sie die Vorgänge einer Vertrauensperson und dem Personal-/ Betriebsrat. Das hat nichts mit „Denunziantentum“ zu tun. Es ist im Gegenteil ein mutiges Verhalten gegenüber den Opfern, die sich allein nur schwer helfen können.
- Motivieren Sie die Betroffenen, sich zu wehren.
- Regen Sie an, das Problem auszudiskutieren.
- Unterstützen Sie die Betroffenen und lassen Sie sie nicht allein.
- Helfen Sie, die ausgeschlossene Person wieder zu integrieren.

18

ÜR AUSZUBILDENDE ›PARTNERSCHAFTLICH HANDELN – LEICHTER GESAGT ALS GETAN

EINGREIFEN BRAUCHT MUT!

Versuchen Sie, in Einzelgesprächen mit Kolleginnen herauszufinden, wie sie zu dem unfairen Verhalten stehen. Solange man den anderen nicht in die Enge treibt, besteht die Chance, in kleinen Schritten ein Problembewusstsein zu schaffen. (Nicht: „Was treiben Sie mit Herrn W. für ein mieses Spiel!“ Besser: „Ich habe das Gefühl, Herr W. wird von den meisten in der Abteilung geschnitten. Haben Sie eine Idee, woran das liegt?“)

was
tun!



ANSPRECHPARTNERINNEN UND -PARTNER

WER HILFT?

Ihre Ausbilder und Ausbilderinnen, Vorgesetzte, Beauftragte für Chancengleichheit, Jugend- und Auszubildendenvertretung, Personal-/ Betriebsrat, betriebliche Sozialberatung, gewerkschaftliche Vertrauensleute, kommunale Frauen- und Gleichstellungsbeauftragte

Sie nehmen Sie ernst, versuchen, Ihnen zu helfen und behandeln Ihre Angaben streng vertraulich.

Auch außerhalb des Betriebes gibt es Beratungsstellen in jeder Stadt. Sie finden sie im Telefonbuch unter folgenden Stichwörtern: Sorgentelefon, Notruf für Frauen und Mädchen, Beratungsstellen für Männer, Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt, Diskriminierung oder Mobbing, Frauengesundheitszentrum, Pro Familia u.a.

ADRESSEN

Nummer gegen Kummer: speziell für Jugendliche. Tel.: 0800/111 0 333, kostenlos (Mo-Sa von 14-20 Uhr, www.nummergegenkummer.de: „Top – Jugendliche beraten Jugendliche“)

www.doktor-azubi.de: Stress in der Ausbildung? Stress in der Schule? Binnen 24 Stunden (außer am Wochenende) antwortet Doktor Azubi – ein Service der DGB-Jugend – unbürokratisch und kostenlos auf jede Mail.

Telefonseelsorge: Tel.: 0800/ 111 0 111, oder 0800/ 111 0 222, kostenlos

Weißer Ring e.V., Weberstr. 16, 55130 Mainz, Opfer-Hotline: 01803/ 34 34 34 (24 Stunden).

E-Mail: info@weisser-ring.de, Homepage: www.weisser-ring.de

20

**UM DAS BABY KANN SICH DOCH IHRE FRAU KÜMMERN!
AUSBILDUNGSLEITER, 55**

**UND WO BLEIBEN MEINE RECHTE ALS VATER?
TORSTEN, 25**

**was
tun!**

**WAS IST MIT EINEM MÄNNERBEAUFTRAGTEN,
WEGEN DER QUOTENFRAUEN BLEIBEN DIE MÄNNER AUF DER STRECKE!
CARSTEN, 20**

**DER FRAUENANTEIL IST ZWAR MITTLERWEILE FAST ÜBERALL HOCH –
... ABER NICHT IN FÜHRUNGSEBENEN
ANNE, 24**

Wirklich alles partnerschaftlich?! Die Gleichberechtigung ist in den Köpfen, aber noch nicht im Alltags Handeln angekommen. In schwierigen Situationen verfällt man leicht in Rollen, die man kennt. Nicht nur im Berufsalltag, sondern auch im Verhalten zu Hause, in der Partnerschaft. Obwohl Jugendliche mehrheitlich davon ausgehen, Beruf und Privatleben partnerschaftlich miteinander zu vereinbaren, setzt spätestens beim ersten Kind der Frust ein. Betrifft mich noch nicht? Wirklich? Jährlich sind rund 41.500 junge Frauen unter 25 Jahren von einer ungewollten Schwangerschaft betroffen und brechen die Schwangerschaft ab. Alles über Verhütung, Vereinbarkeit von Job und Familie, gesetzliche Hilfestellungen ist auf den nächsten Seiten zu lesen.

Aber erst mal zu den Lebenszielen. Gleichberechtigung, Erfolg und Karriere lassen sich einfacher verwirklichen, wenn Sie wissen, was Sie wollen. Wissen Sie das? Haben Sie für sich schon einmal schriftlich festgelegt, was Sie für Ihr Leben erwarten? Ja? Gratulation, dann werden Sie im Leben Erfolg haben, das zumindest behauptet eine Studie der Universität Yale. Falls Ihre Zukunftsplanung eher so unkonkret ist, wie der Urlaub, den Sie in 5 Jahren machen wollen, lesen sie weiter. Zunächst ein paar Zahlen:

21

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

LEBENSZIELE ...

GLEICHE CHANCEN FÜR ALLE?



WUSTEN SIE, DASS ...

... die Traumberufe von 6-jährigen Jungen Pilot oder Polizist und von Mädchen Tierärztin oder Krankenschwester sind? Dass Klischees von den starken mutigen Männern und den einfühlsamen, sich kümmernden Frauen also immer noch in den Köpfen herumspuken?

... der Anteil der Frauen im öffentlichen Dienst in den Bereichen Soziale Sicherung (73 %), Gesundheit (63 %) und Bildungswesen (62 %) besonders hoch ist? Insgesamt sind mehr als 80 % der Frauen im Dienstleistungssektor tätig.

... Männer nach ihrer Ausbildung bessere Übernahmechancen haben als Frauen? Grund: Außerbetriebliche Ausbilder übernehmen ihre Absolventen seltener als betriebliche. Frauen sind aber vor allem in außerbetrieblichen Ausbildungen (Berufsfachschulen) zu finden.

... Frauen statistisch gesehen bessere Noten haben als Männer, häufiger eine schulische Ausbildung abschließen?

... Mädchen wie Jungen sich sicher sind, Beruf und Familie gleichberechtigt miteinander vereinbaren zu können; die Realität einige Jahre später aber häufig anders aussieht: Der Anteil an Frauen, die Elternzeit nehmen, überwiegt nach wie vor stark, auch wenn der der Väter kontinuierlich steigt.

... der Aussage „... eine berufstätige Mutter kann ihrem Kind genau so viel Liebe und Wärme geben wie eine Mutter, die nicht arbeitet“ 2007 deutlich mehr Menschen zustimmten als im Jahr 1999?

... der öffentliche Dienst und viele Unternehmen die Missverhältnisse ändern wollen und Sie bei der Verwirklichung Ihrer beruflichen Vorstellungen und deren Vereinbarkeit mit dem Privatleben unterstützen?

(Quellen: Destatis, BMFSFJ, DJI, BMBF, BIBB)

22



was
tun!

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE



Das mit den Lebenszielen ist ja so eine Sache. Karriere im Beruf, im Sport, im Hobby, Fortkommen in der Partnerschaft, im Freundeskreis – meistens stellt sich nach kurzer Zeit der „Silvester-Effekt“ ein: Zwei Wochen später sind die hehren Ziele verraucht. Dabei ist Zukunft planbar. Sie glauben's nicht?

LEBENSZIELE

›ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

23

Dazu folgende Geschichte:

Die Universität Yale, USA, machte eine verblüffende Entdeckung: Nur etwa zehn Prozent derjenigen, die in den Beruf einsteigen, haben am Beginn der Karriere konkrete Ziele. Nur vier Prozent schreiben sie zudem auch auf. Jene vier Prozent aber überflügeln ihre Kolleginnen und Kollegen um ein Vielfaches. Nach 20 Jahren erwirtschafteten die Testpersonen, die ihre Ziele aufgeschrieben hatten, mehr Geld als die übrigen 96 Prozent zusammen! Auch gesundheitlich und privat waren sie erfolgreicher als die anderen.

Anscheinend steuert das Unterbewusstsein sehr viel mehr, als wir glauben. Man muss ihm nur klare Instruktionen geben. Viele Unternehmensberatungen lassen deshalb ihre Kunden heute als Allererstes ihre „Visionen“ aufschreiben. Manager zahlen teures Geld, um in Weiterbildungsseminaren genau das zu lernen: Ziele definieren. Das kann man einfacher haben, und billiger!

WENN ICH AN MEINE PRIVATE UND BERUFLICHE ZUKUNFT DENKE,
IST MIR BESONDERS WICHTIG,

DASS ICH MICH SELBST VERWIRKLICHEN KANN
MAJA, 19

DASS ICH EINMAL SAGEN KANN: „JA, DU HAST GELIEBT, GELEBT, GELITTEN UND
EIN VERDAMMT COOLES LEBEN GEHABT“
KARSTEN, 18

DASS ICH EINE HARMONISCHE VERBINDUNG ZWISCHEN
KARRIERE UND FAMILIE ERREICHE
MELANIE, 20

24 DASS ICH EIN GEREGLTES EINKOMMEN AN EINEM SICHEREN ARBEITSPLATZ HABE
MARK, 20

DASS ICH MICH AUF JEDEN FALL WEITERBILDE
KARIN, 24

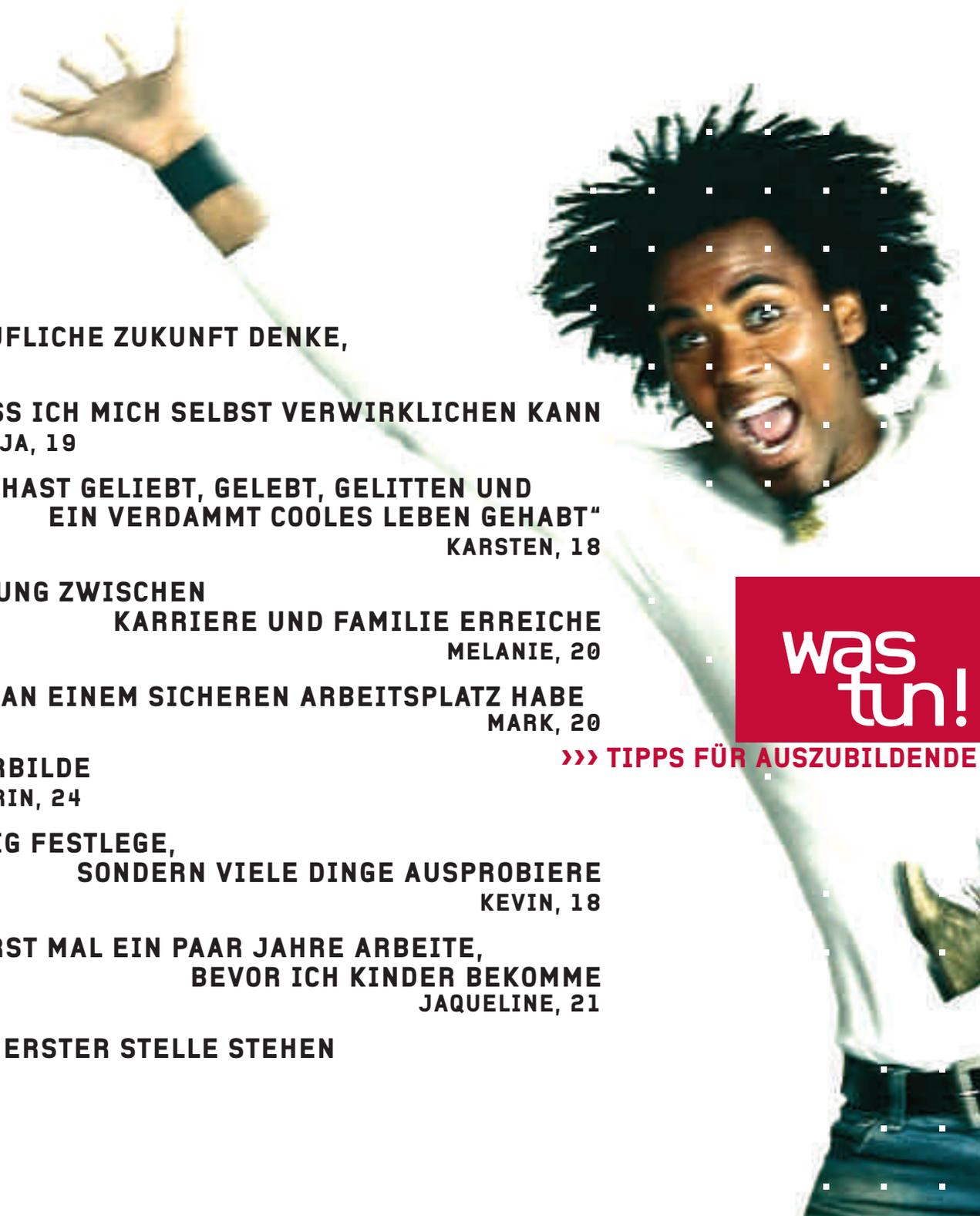
DASS ICH MICH NICHT SCHON FRÜHZEITIG FESTLEGE,
SONDERN VIELE DINGE AUSPROBIERE
KEVIN, 18

DASS ICH NACH MEINER AUSBILDUNG ERST MAL EIN PAAR JAHRE ARBEITE,
BEVOR ICH KINDER BEKOMME
JAQUELINE, 21

DASS FAMILIE UND FREUNDE IMMER AN ERSTER STELLE STEHEN
MARCEL, 20

was
tun!

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE





WAS IMMER SIE FÜR IHRE ZUKUNFT GEPLANT HABEN, DER ÖFFENTLICHE DIENST UND VIELE BETRIEBE WOLLEN SIE DABEI UNTERSTÜTZEN

Fortbildung und berufliche Weiterbildung werden im öffentlichen Dienst und in der freien Wirtschaft groß geschrieben, auf die Vereinbarkeit von Beruf und Familie wird Rücksicht genommen – die Zufriedenheit der Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen ist schließlich ihr Kapital! Dazu brauchen sie aber auch Ihre Initiative. Sprechen Sie Ihren Ausbilder auf ein Praxisseminar an; sagen Sie, wenn Sie an einer Fortbildung teilnehmen möchten oder beispielsweise aus familiären Gründen beruflich kürzer treten wollen – Lösungen sind immer individuell und sie können gefunden werden. Daran können sie mitwirken. Sprechen Sie mit Ihrer Ausbilderin, erkundigen Sie sich bei Ihrer Personalabteilung! Das Gleichstellungsgesetz sichert für den öffentlichen Dienst des Bundes, dass die Gleichberechtigung auch umgesetzt wird. Viele Unternehmen aus der freien Wirtschaft haben eigene Vereinbarungen geschlossen.

›ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN› **LEBENSZIELE**

HABEN SIE SICH SCHON EINMAL GEFRAGT

Wo es für Sie zukünftig langgehen soll? Beruflich? Privat?
Was Ihnen wichtig ist?
Was Sie erreichen wollen? Karriere? Geld? Ein eigenes Häuschen? Sportwagen? Eine intakte Partnerschaft? Zeit für Freizeit und Freunde? Später einmal Kinder?
Welche Kompromisse sind Sie bereit, dafür einzugehen?
Worauf würden Sie notgedrungen oder leichten Herzens verzichten?
Oder was wollen Sie auf gar keinen Fall missen?

Wenn man sich einmal diese Gedanken gemacht und aufgeschrieben hat, weiß man schon viel genauer, was man will und tritt dementsprechend überzeugender auf. Ehrlich. Probieren Sie's aus.

EINE ÜBERNAHMEGARANTIE GIBT ES NICHT MEHR

Existenzangst ist heutigen Auszubildenden kein Fremdwort mehr. Der Generation vor ihnen unbekannt, gehört das Schlagwort mittlerweile zum Marschgepäck auf dem Weg ins Berufsleben. Keiner hat mehr die Garantie, nach der Ausbildung in eine Festanstellung übernommen zu werden.

26

FÜR AUSZUBILDENDE ›ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN› JOBÄNGSTE – FALLS DIE ÜBERNAHME WACKELT

JOBÄNGSTE

was
tun!





Frau Pipa, es gab schon rosigere Zeiten für Azubis ...

Pipa: Ja, die Unsicherheit ist groß.

Wie äußert sich das?

Die Auszubildenden sind ehrgeiziger – sie wissen, es steht viel auf dem Spiel. Bei einer Ermahnung wegen schlechter Leistungen fließen schon mal Tränen. Die Azubis stehen heute mehr unter Druck.

Warum werden nicht alle Azubis im Bundesbereich übernommen?

Um möglichst vielen Menschen eine gute Ausbildung und damit eine Zukunftsperspektive zu ermöglichen, haben die öffentlichen Arbeitgeber den Auftrag, verstärkt auszubilden. Eine Übernahme- bzw. Einstellungsgarantie gibt es jedoch nicht.

... und bilden daher zum Teil über Bedarf aus.

Wann steht in der Regel fest, ob ein Azubi übernommen wird oder nicht?

Etwa ein halbes Jahr vorher. Laut Tarifvertrag müssen die Auszubildenden drei Monate vor Ablauf ihrer Ausbildung informiert werden, ob man sie übernehmen kann. Wir versuchen das schon ein paar Monate früher, damit die Absolventen planen können.

Wie sagen Sie es den Betroffenen?

In einem offenen Gespräch. Man bietet Unterstützung an, hilft mit Adressen und liest auf Wunsch auch mal eine Bewerbungsmappe gegen.

Dazu haben Sie Zeit?

Ich werde sie mir nehmen. Natürlich sind die meisten Ausbilder stark belastet. Aber wir sind verpflichtet, jederzeit ein offenes Ohr für die Belange unserer Auszubildenden zu haben. Dennoch sage ich ganz deutlich, wir Ausbilder können nur Hilfestellung geben. Aktiv werden müssen die jungen Leute von selbst, wenn sie erfahren, dass eine Übernahme nicht möglich ist. Von Ausbildungskollegen weiß ich, dass sich einige nicht rechtzeitig bewerben. Aber als Ausbilderin oder Ausbilder kann man nicht auch noch die Bewerbungen schreiben.

Gibt es ein Geheimrezept für eine Übernahme?

Nein. Aber ein guter Abschluss ist sicher förderlich. Der einzige Rat, den ich geben kann, ist Fleiß. Die schulischen Leistungen sind für die Abschlussnote maßgeblich. Deshalb sind gute Noten in der Berufsschule sehr wichtig. Außerdem ist natürlich der persönliche Eindruck aus den praktischen Ausbildungsabschnitten wichtig. Soziale Kompetenz und Teamfähigkeit sind weitere Bausteine für beruflichen Erfolg.

ADRESSEN FÜR DIE JOBSUCHE:

www.arbeitsagentur.de
www.bund.de
www.jobpilot.de
www.jobs.de
www.jobscout24.de
www.monster.de
www.stellenanzeigen.de
www.stellenmarkt.de
www.planet-beruf.de

PILLE

WIRKUNG/ANWENDUNG Die Inhaltsstoffe Östrogen und Gestagen verhindern den Eisprung und verändern die Gebärmutter-schleimhaut, so dass sich ein befruchtetes Ei nicht einnisten kann. Die Pillenpräparate müssen täglich eingenommen werden, erfordern also Disziplin. Ein genaues Studieren der Beipackzettel ist wichtig!

SICHERHEIT Sehr sicher

FÜR WEN GEEIGNET Frauen, die langfris-tig und sicher verhüten wollen. Nichts für Raucherinnen, Frauen mit Thrombo-se(-gefahr) und Frauen mit erheblichem Übergewicht.

KOSTEN mindestens 17 € für eine Monatspa-ckung. Drei- oder Sechsmontatpackungen sind billiger.

KONDOM

WIRKUNG/ANWENDUNG Kondome verhindern, dass der Samen in die Scheide gelangt. Sie werden wie eine zweite Haut über den steifen Penis gerollt und müssen nach dem Samenerguss und vor dem Erschlaffen des Penis zügig aus der Scheide gezogen werden. Weiterhin sind sie ein geeigneter Schutz vor sexuell übertragbaren Krank-heiten wie z.B. Aids.

SICHERHEIT Sicher, wenn man es richtig benutzt

FÜR WEN GEEIGNET Für alle, die spontan und ohne Hormone verhüten wollen, Vorausset-zung: sichere Handhabung und einwand-freies Material.

Da es Kondome in verschiedenen Größen gibt, kann es hilfreich sein, sich z.B. im Internet schlau zu machen. Denn Studien haben ergeben, dass jedem 4.-5. Jungen und Mann Standardkondome zu groß sind. Deshalb lautet das Motto: Suchen, ausprobieren und üben.

KOSTEN 10 Stück ca. 5–6 €

was
tun!

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN

SICHERGEH

Das Verhütungsverhalten der in Deutschland lebenden Jugendlichen ist insgesamt gut. Dennoch ist das erste Mal kritisch, bei dem 15 % der Jungen und 9 % der Mädchen nicht verhüten. Auch später gibt's immer wieder Pannen.

Viele kennen das: Die Regel (der Freundin) ist nicht pünktlich gekommen, Nachrechnen ist auch nicht sicher, beide werden langsam nervös und am Ende wird doch wieder zur Apotheke gelatscht und ein Test geholt. Die Minuten bis zur Auswertung sind Ewigkeiten.

Offensichtlich ist es gar nicht so einfach, sich gemeinsam um die Verhütung zu kümmern. „**DA WIRD SCHON NICHTS PASSIEREN!**“ – „**ICH DACHTE, SIE NIMMT DIE PILLE ...**“ Mit dem Glauben sind schon viele schwanger geworden.

Auch wenn's in spontanen Situationen erst recht nicht leicht fällt: Eine klare Ansage erspart viele nachträgliche Probleme. Das Kondom in der Hosentasche auch zu benutzen, lässt einen ruhiger schlafen, und falsch verstandene Liebesbeweise durch ungeschützten Sex gehören endlich aus der Welt geschafft. Wer standhaft bleibt, zeigt Verlässlichkeit und Charakter.

Viele haben auch das klare Gefühl, genug zu wissen – Verhütungsmittel sind ein alter Hut! Studien zeigen jedoch, dass der Wissensstand von (jungen) Frauen und Männern leider immer noch unvollständig und häufig falsch ist. Also, es lohnt sich, die folgenden Infos noch einmal zu studieren! Und es ist auch so manches neue Verhütungsmittel dabei.

DAS ANGEBOT AUF DEM VERHÜTUNGSMARKT

Das ideale Verhütungsmittel gibt es nicht. Alle haben Plus- wie Minuspunkte hinsichtlich Sicherheit, Nebenwirkungen, Anwendung, Zugang und natürlich auch Kosten, die man sich selbstverständlich auch teilen kann. Die Palette an unterschiedlichen Verhütungsmethoden ist mittlerweile recht groß. Wer sich ausführlich über die einzelnen Möglichkeiten informieren möchte, kann bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung die kostenlose Broschüre „Sicher gehen. Verhütung für sie und ihn“ bestellen. Bestell-Nr.: 13060000, 51101 Köln, order@bzga.de.

Einen Überblick über einige gängige und neue Verhütungsmethoden und eventuelle Verhütungs-pannen gibt es auf den Seiten 28 bis 31.

HORMONSPIRALE

WIRKUNG/ANWENDUNG Diese Spirale macht mittels eines Hormondepots den Zervixschleim in der Gebärmutter dicker und hemmt die Spermien in ihrer Beweglichkeit. Während der Regel wird die Spirale vom Frauenarzt oder von der Frauenärztin in die Gebärmutter eingesetzt und ist bis zu fünf Jahre wirksam.

SICHERHEIT Sehr sicher

FÜR WEN GEEIGNET Die Hormonspirale ist bei Frauen, die noch nicht geboren haben, nicht als die Methode der ersten Wahl anzusehen.

KOSTEN ca. 180 € und Arztkosten für das Einlegen/Anpassen

DIAPHRAGMA

WIRKUNG/ANWENDUNG Die gewölbte Gummikappe verhindert das Eindringen der Spermien in die Gebärmutter, indem sie vor dem Geschlechtsverkehr in die Scheide eingeführt wird. Sie muss vorher mit einem Samen abtötenden Gel (Spermizid) bestrichen werden. Ein Diaphragma muss individuell vom Frauenarzt/von einer Frauenärztin oder einer geschulten Fachkraft angepasst werden.

SICHERHEIT Sicher

FÜR WEN GEEIGNET Frauen, die eine nebenwirkungsarme Methode suchen und spontan verhüten wollen.

KOSTEN ca. 50 € für Untersuchung, Anpassung und ein Diaphragma, Cremes/Gels ca. 9–10 €

30

VAGINALRING

WIRKUNG/ANWENDUNG Dieser Vaginalring setzt Hormone in der Scheide frei, die – ähnlich wie die Pille – vor allem den Eisprung unterdrücken. Der Ring wird von der Frau selbstständig eingeführt und nach drei Wochen wieder entfernt. In der anschließenden einwöchigen Pause kommt es zu einer Blutung. Auch in der ringfreien Woche ist ein Empfängnischutz gewährleistet.

SICHERHEIT Sehr sicher

FÜR WEN GEEIGNET Frauen, die nicht ständig an Verhütung denken wollen.

KOSTEN Dreimonatspackung ca. 44 €

VERHÜTUNGSPFLASTER

WIRKUNG/ANWENDUNG Die Wirkung ist mit der Pille zu vergleichen. Es wird von der Frau selbstständig auf bestimmte Körperstellen aufgeklebt und am 8. und 15. Zyklustag gewechselt. In der 4. pflasterfreien Woche kommt es zu einer Blutung.

SICHERHEIT Sehr sicher

FÜR WEN GEEIGNET Das Pflaster ist bequem und leicht anzuwenden.

KOSTEN ca. 40 € für drei Monate

VERHÜTUNGSCOMPUTER

WIRKUNG/ANWENDUNG Fruchtbare bzw. unfruchtbare Tage im Zyklus werden mittels Temperaturmessung oder über den Hormonspiegel im Urin mit Computern errechnet, ausgewertet und angezeigt.

SICHERHEIT Unsicher

FÜR WEN GEEIGNET Frauen, für die eine Schwangerschaft nicht ungewollt wäre.

KOSTEN ca. 90 – 180 €, zusätzl. ca 10 – 35 € für Teststreifen

NATÜRLICHE METHODEN

WIRKUNG/ANWENDUNG Durch tägliches Temperaturmessen und Schleimbeobachtung können die Daten analysiert und die fruchtbaren bzw. die unfruchtbaren Tage ermittelt werden.

SICHERHEIT Relativ sicher

FÜR WEN GEEIGNET Frauen, die ohne Nebenwirkungen verhüten wollen, aber dafür mangelnde Sicherheit in Kauf nehmen. Hohe Disziplin erforderlich.

KOSTEN keine, wenn man ein Fieberthermometer (ca. 7 €) zu Hause hat

Junge Frauen, die bei einer gesetzlichen Krankenversicherung versichert sind, haben grundsätzlich auch Anspruch auf Kostenübernahme von Verhütungsmitteln bis zum 20. Lebensjahr, soweit sie ärztlich verordnet werden. Ab dem 18. Geburtstag muss aber eine Zuzahlung geleistet werden. Zu den Verhütungsmitteln gehören insbesondere die hormonal wirkenden Mittel wie z.B. Pille und Minipille, Hormonspirale, Hormonimplantat, Vaginalring und Verhütungspflaster. Die Frauenärztin/der Frauenarzt entscheidet gemeinsam mit der Frau über das für sie geeignete Verhütungsmittel.

was
tun!

SCHWANGERSCHAFTSTEST

Schwangerschaftstests gibt's in Apotheken oder Drogeriemärkten (ab ca. 7 €). Es gibt Tests, die bereits eine Woche vor der nächsten Regel anzeigen, ob eine Schwangerschaft vorliegt. Allerdings sind diese Tests nicht so sicher wie die Schwangerschaftstests, die am ersten Tag nach Ausbleiben der Regel eine mögliche Schwangerschaft anzeigen. Die Frau kann aber auch gleich zum Arzt/ zur Ärztin gehen, dort wird der Test in der Regel kostenlos und mit hoher Ergebnissicherheit gemacht. Noch dazu ist gleich jemand da, mit dem man vertrauensvoll reden kann.

BEI VERHÜTUNGSPANNEN

Nur für den Notfall gibt es die „Pille danach“. Ein Hormonpräparat, das am besten in den ersten 24 Stunden, aber spätestens 120 Stunden nach dem ungeschützten Geschlechtsverkehr eingenommen werden muss (die Sicherheit lässt mit zunehmender Zeit nach!). Die Pille danach muss gynäkologisch verschrieben werden (Frauenärzte/-ärztinnen, manche Beratungsstellen, wie z.B. Pro Familia und Notfallambulanzen am Wochenende). Kosten: ca. 17 €.

Weiterer Rat und Hilfe

Mehr Infos über Verhütung:

im Internet unter www.loveline.de,
www.sextra.de, www.familienplanung.de

Broschüre „Sichergehen – Verhütung für sie und ihn“ bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Bestell-Nr.: 13 060 000, 51101 Köln,
E-Mail: order@bzga.de
www.schwanger-unter-20.de

Die Pille danach: Faltblatt in deutsch, türkisch und russisch erhältlich



»»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

AUFGEPASST!

bei Schwangerschaftsberatungsstellen, z.B.
AWO – Arbeiterwohlfahrt
Caritas
DPWV – Deutscher paritätischer Wohlfahrtsverband
DRK – Deutsches Rotes Kreuz
Diakonie
Donum Vitae
Frauenärztinnen und –ärzten
Frauengesundheitszentren
Frauenwürde e.V.
Pro Familia
SkF – Sozialdienst katholischer Frauen
Auch Gesundheitsämter bieten häufig eine Beratung an.

31

32

DER GEDANKE AN DAS KIND HAT MICH IN PANIK VERSETZT. ICH HATTE DAS GEFÜHL, MEIN LEBEN SEI ZU ENDE. AUS DEM ONE-NIGHT-STAND WÄRE NIE EINE BEZIEHUNG GEWORDEN, UND ALLEINE HABE ICH ES MIR SCHON GAR NICHT ZUGETRAUT, DESHALB HABE ICH ABGETRIEBEN.

SARAH, 18 JAHRE

MEIN VATER HAT ZU MIR DEN KONTAKT ABGEBROCHEN, ALS ER HÖRTE, MEINE FREUNDIN SEI SCHWANGER. ICH WERFE MEINE ZUKUNFT WEG, HAT ER GESAGT. ZUERST WOLLTE SIE DAS KIND BEKOMMEN. ABER DANN MACHTEN WIR SCHLUSS. SIE ENTSCHIED SICH GEGEN DAS KIND. ICH BIN FROH DARÜBER.

SÖREN, 19 JAHRE

was
tun!

»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »ZUKUNFTSPLÄNE ZW

ENTS

**DIE NACHRICHT „SCHWANGER“ HAT UNS
VÖLLIG UNERWARTET ERWISCHT. WIR
WOLLTEN DOCH NACH DER AUSBILDUNG
ERST MAL SELBER WAS VOM LEBEN HABEN
... NACH VIELEN GESPRÄCHEN HABEN
WIR UNS ENTSCIEDEN, EIN KIND ERST
ZU BEKOMMEN, WENN WIR DAZU AUCH
WIRKLICH BEREIT SIND.
ALINA, 20 JAHRE + ANTES, 21 JAHRE**



ISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN EINE SCHWERE SCHEIDUNG

Ein Kind mitten in der Ausbildung, ohne viel Geld, vermutlich keine eigene Wohnung – die Zukunft war eigentlich anders geplant. Rund 41.500 Frauen unter 25 Jahren werden jedes Jahr ungewollt schwanger und brechen die Schwangerschaft ab (Statistisches Bundesamt 2008).

SCHWANGERSCHAFTSABBRUCH

Wer sich in dieser Situation ein Kind nicht zutraut, kann innerhalb von 12 Wochen nach der Empfängnis einen Schwangerschaftsabbruch machen lassen. Daran sind aber Bedingungen geknüpft: Ein Schwangerschaftsabbruch ist rechtswidrig, aber unter bestimmten Bedingungen gesetzlich zulässig. Für einen straffreien Abbruch braucht man in jedem Fall eine „Schwangerschaftskonfliktberatung“ in einer dafür anerkannten Beratungsstelle. In diesem Gespräch kann noch einmal ausführlich über die aktuelle Situation gesprochen werden, über das Gefühlschaos, die Möglichkeiten, das Kind doch zu bekommen, oder was es heißt, einen Schwangerschaftsabbruch vornehmen zu lassen. Auch werdende Väter können sich beraten lassen. Hilfreich ist es, wenn beide gemeinsam zur Beratung gehen. Es gibt Frauen, die gute Möglichkeiten sehen, die Ausbildung zu beenden und berufstätig zu bleiben, vor allem dann, wenn sie sich von ihrem Partner unterstützt fühlen. Andere Frauen fühlen sich mit der Verantwortung für ein Kind überfordert. Egal wie, im Beratungsgespräch werden Tipps und Hilfestellung gegeben. Zum Beispiel wo man finanzielle Unterstützung beantragen kann oder wo man einen Abbruch durchführen lassen kann. Die Entscheidung, ob die Schwangerschaft fortgesetzt oder abgebrochen wird, muss jedoch die Frau selber treffen. Das heißt: Sie entscheidet, welcher Weg für sie der richtige ist. Dies bedeutet einerseits, dass ihr diese Aufgabe von niemandem, auch nicht von der Beraterin abgenommen werden kann, andererseits aber auch, dass niemand sie unter Druck setzen oder zum Austragen oder zum Abbruch der Schwangerschaft überreden darf. Die Kosten für einen Schwangerschaftsabbruch müssen selbst getragen werden, bei Frauen mit geringem Einkommen werden sie von der Krankenkasse übernommen.

Die Schwangerschaftskonfliktberatung dient dem Schutz des ungeborenen Lebens. Sie soll ermutigen und Verständnis wecken, nicht aber belehren und bevormunden. Sie soll helfen, eine verantwortliche und gewissenhafte Entscheidung zu treffen, darf aber weder zur Fortsetzung noch zum Abbruch der Schwangerschaft drängen. Nach der Beratung stellt die Beraterin eine Bescheinigung aus, auf der steht, dass die Beratung stattgefunden hat, nicht jedoch, worüber gesprochen wurde.

SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNGSSTELLEN

Arbeiterwohlfahrt, Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband, Deutsches Rotes Kreuz, Diakonie, Donum Vitae, Frauenberatungsstellen, Frauengesundheitszentren, Gesundheitsämter, Pro Familia. Die Beratung ist kostenlos und immer anonym!

Weitere Informationen gibt es auch unter www.schwanger-unter-20.de oder www.schwanger-info.de

**WENN ICH/MEINE FREUNDIN HEUTE UNVERHOFFT SCHWANGER WÜRDE,
WÜRDE ICH ...**

**... GEMEINSAM MIT MEINER PARTNERIN
EINE GLEICHBERECHTIGTE LÖSUNG FINDEN
NICK, 18 JAHRE**

**... MIT MEINER AUSBILDUNGSLEITERIN BESPRECHEN,
WIE ICH DIE AUSBILDUNG TROTZDEM FORTSETZEN KANN
SANDRA, 20 JAHRE**

**... ABTREIBEN. WEIL ICH MEINEM KIND EINMAL ETWAS BIETEN MÖCHTE
KIRSTEN, 24 JAHRE**

**... MICH IM HINBLICK AUF DIE KOMMENDE VERANTWORTUNG
STÄRKER MEINER KARRIERE WIDMEN
MARTIN, 18 JAHRE**

**... MEINE ARBEITSSTUNDEN KÜRZEN
RICK, 23 JAHRE**

**... MEINE FAMILIE/FREUNDE UM HILFE BITTEN,
DASS ICH WEITER ARBEITEN KANN
JOHANNA, 17 JAHRE**

**... MICH FREUEN, PAPA ZU WERDEN
CHRISTOPH, 18 JAHRE**

34

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

**FRÜHER HÄTTE ICH SOFORT GESAGT „ABTREIBEN“,
JETZT DENKE ICH, BEHALT ES, IRGENDWIE WIRD'S GEHEN
TANJA, 19 JAHRE**

**ICH WÜSSTE JETZT NOCH NICHT, WAS ICH TUN WÜRD
SUSANNE, 17 JAHRE**

**was
tun!**



ZWEI STRICHE

›SCHWANGERSCHAFT IN DER AUSBILDUNG

Für viele scheint es erst einmal unmöglich, mit Kind die Ausbildung zu beenden. Es ist nicht immer einfach, aber mit viel Biss ist es dennoch möglich, Beruf und Kind unter den berühmten Hut zu bringen. Je mehr Unterstützung, desto besser. Finanzielle Hilfen gibt es vom Staat und von Stiftungen (siehe Anhang). Der öffentliche Dienst und die meisten Unternehmen bieten mit ihren verschiedenen Arbeitszeitmodellen viele Möglichkeiten. Wenden Sie sich an uns! Ein Schwangerschaftsabbruch muss nicht sein – nicht aus diesen Gründen! Holen Sie sich Hilfe!

Für Information, Hilfe und Unterstützung können Sie sich an die Gleichstellungsbeauftragten, Ausbilder und Ausbilderinnen wenden.

Marlies traute ihren Augen nicht: zwei Striche. Da waren ganz offensichtlich zwei gleich intensive, rosa Striche auf dem Teststreifen. „Ergebnis positiv“ stand steril und lapidar auf dem Beipackzettel in ihrer Hand. „Ich bin schwanger“, sagte sie tonlos, den Blick immer noch ungläubig auf den Test vor sich auf dem Waschbecken fixiert. „Ach Quatsch, zeig mal her“, sagte Robert. Ihr Freund war gerade auf dem Sprung zur Arbeit. Sie hatten zusammen übernachtet. Er nahm den Teststreifen und fragte: „Wie viele Striche dürfen es sein?“ – „Ein einziger, sonst haben wir ein Problem.“ – „Also wenn du mich fragst ...“ – Robert stutzte, hielt sich den Test vor die Augen, betrachtete ihn von der Ferne, dann wieder von nah – „... Scheiße, wir haben ein Problem.“ Da gab's nichts zu diskutieren.*

„Das Problem“ ist mittlerweile zwei Jahre alt und heißt Anna. Marlies ist in ihrem letzten Jahr der Ausbildung beim Bundesverwaltungsamt (BVA). Die 25-Jährige hat lange überlegt, ob sie das Kind bekommen soll. Ihr Ausbildungsvertrag beim BVA war gerade erst unterschrieben worden und sie wollte die Ausbildung unbedingt machen. „Meine Kollegen waren in der Schwangerschaft total lieb zu mir und haben sehr viel Rücksicht genommen“, erinnert sich die Kölnerin. Auch ihre Einsatzorte wurden von den Ausbilderinnen so gelegt, dass sie keine schwere Arbeit machen musste. So wurde sie beispielsweise vom Einsatz in der Poststelle befreit. „Ich habe bisher immer das Gefühl gehabt, dass auf meine Situation Rücksicht genommen wird“, sagt Marlies, „vor allem dann, wenn die Kleine mal krank ist oder die Krippe Urlaub macht.“

Marlies wohnt weiterhin bei ihren Eltern, „was die Organisation mit Kind erleichtert“, wie sie meint. Doch die Eltern sind beide selbst noch berufstätig und können nur dann und wann einspringen. Robert und Marlies sind weiterhin ein Paar, doch zusammenziehen wollen sie noch nicht. „Ich fühl mich dazu noch nicht selbständig genug“, sagt Marlies, „wer weiß, ob ich nicht in die Rolle des Heimchens am Herd verfallende. Nein, so weit bin ich noch nicht.“ Robert akzeptiert das. Für ihn hat sich mit der Geburt von Anna wenig verändert. Er sieht seine Tochter nur am Wochenende. Dass Marlies die Hauptlast trägt, sieht er nicht: „Schließlich arbeite ich noch nebenbei, um Geld zu verdienen. Und außerdem Marlies will das ja so.“

Das Leben mit Kind ist für Marlies nicht einfach: Morgens um 6 Uhr wird aufgestanden, Anna muss um 8 Uhr in der Krippe abgegeben sein. An zwei Nachmittagen holt die Oma Anna ab, doch an den anderen Tagen muss Marlies sehen, wie sie die acht Stunden Arbeitszeit bis 5 Uhr schafft. Meistens verzichtet sie dann auf ihre Mittagspause. „Man ist schon sehr eingeschränkt“, sagt Marlies. „Freizeit existiert kaum noch, Geld ist knapp und die Möglichkeit, mich weiterzubilden, kann ich erst mal vergessen.“ Im Kino war sie das letzte Mal vor einem drei viertel Jahr, Winterschuhe für Anna sind wichtiger als Party.

Das Schlimmste ist für sie jedoch, dass die einzigen, die kein Verständnis für ihre Situation aufbringen können, ihre Klassenkameraden in der Berufsschule sind. „Ich kann eben nicht abends mit den anderen einen trinken gehen.“ Das schließt sie aus. „Die lästern, dass ich bessere Noten habe und dann heißt es, das sei der ‚Mitleidsfaktor‘ der Lehrer. Aber das stimmt nicht.“ Marlies weiß, was sie will, Verantwortung diszipliniert. Der Grund, weshalb sie manchmal bis Mitternacht lernt, schlummert friedlich nebenan. Der Abschluss ist Marlies sehr wichtig, „davon hängt nicht nur meine, sondern auch Annas Zukunft ab“. Und wenn ihre Tochter lacht, hat sie Ängste, Geldsorgen und Schlafbedürfnis vergessen. Stolz fügt sie hinzu: „Allein ihr Quietschen, wenn sie mir beim Abholen von der Krippe freudestrahlend entgegenläuft, entschädigt für alles andere schon im Voraus.“

*Name geändert

„Als wir den Test gemacht haben, saßen wir auf der Kante der Badewanne und haben erst mal beide geheult. Eine halbe Stunde später waren wir sicher, unsere Beziehung würde an einer Abtreibung zerbrechen. Wir wollten nicht irgendwann da stehen und uns vorwerfen, dass wir einen Teil von uns getötet haben. Also war klar, Joshua würde auf die Welt kommen.“

JENS, 23 JAHRE

„Das mit der neuen Wohnung war gar nicht so leicht. Wir hatten alles, was man in einer Großstadt auf Wohnungssuche nicht mitbringen sollte: Wir waren nicht verheiratet, in Ausbildung und schwanger. Am Ende haben uns ihre Eltern geholfen und für uns eine Wohnung gemietet, sonst hätten wir sicher nichts bekommen.“

JENS, 23 JAHRE

„Ins Kino gehen wir jetzt nur noch getrennt. Einer muss ja beim Kind bleiben. Aber dafür kommen unsere Freunde jetzt einfach öfter zu uns, wir haben ja kein Auto.“

MARION, 22 JAHRE

„Meine Freundin nimmt die Elternzeit jetzt während der Stillzeit und ich in eineinhalb Jahren. Aber morgens aus dem Haus zu gehen und mich von den beiden zu lösen, fällt mir richtig schwer. Abends, wenn ich heimkomme, hat der Kleine schon wieder was Neues gelernt und ich war nicht dabei.“

JENS, 23 JAHRE

„Ich kann nur jedem raten, zur Gleichstellungsbeauftragten zu gehen. Als erste Ansprechpartnerin ist sie Gold wert. Ich habe dort alles über meine Rechte als Schwangere in der Ausbildung erfahren und gute Adressen bekommen. Die Gleichstellungsbeauftragte ist schweigepflichtig, und man hat danach einen Durchblick für das heikle Gespräch mit dem Ausbilder.“

MARION, 22 JAHRE

„Karriere wird mit Kind unwichtig. Arbeit ist für mich mittlerweile Mittel zum Zweck, damit ich Geld zum Leben habe.“

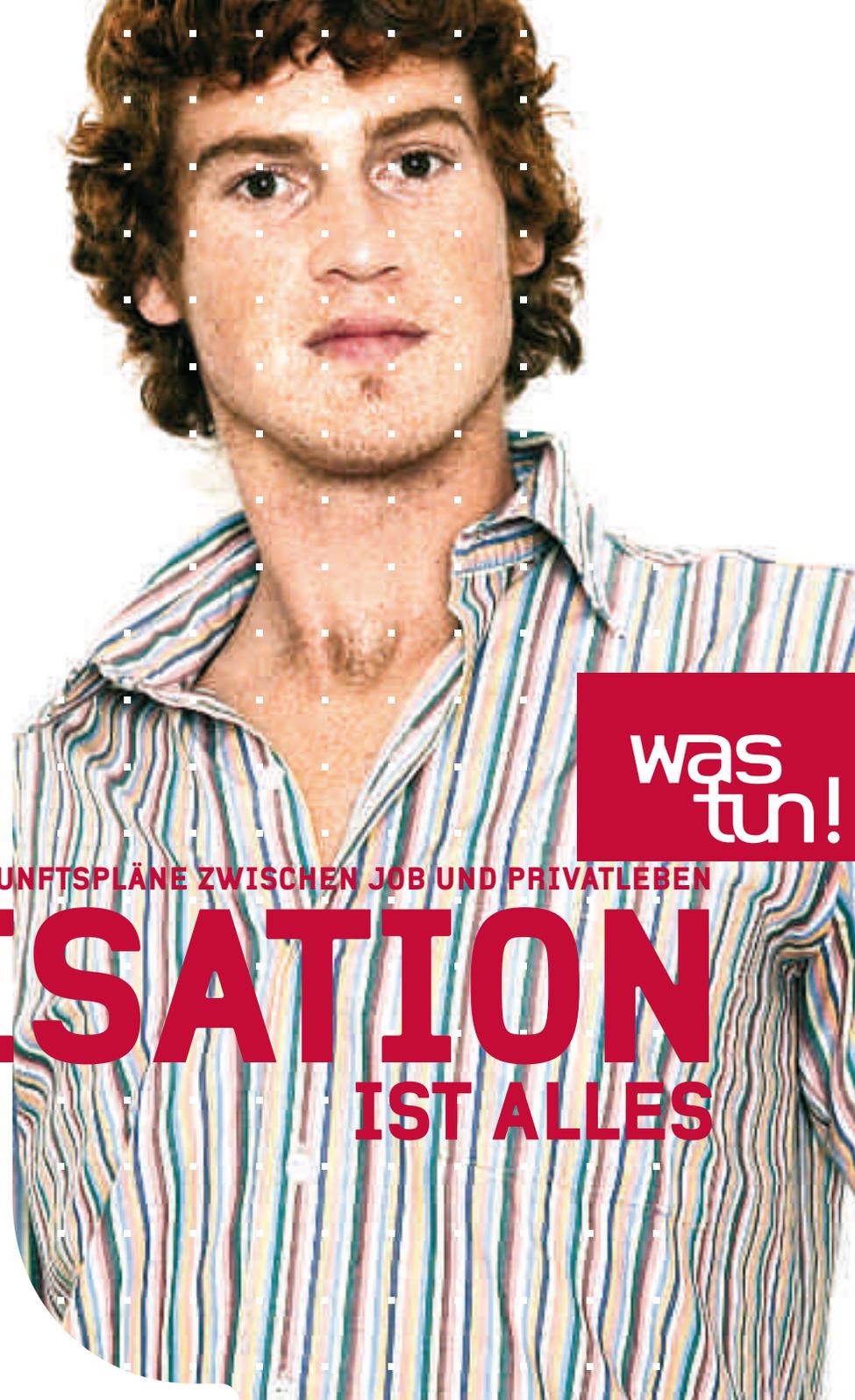
JENS, 23 JAHRE

36

»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN

ORGANISATION IST ALLES

was
tun!



Bis zur Geburt muss noch viel organisiert werden. Auch wenn Ihnen der Sinn im Moment gar nicht nach Ämterbesuchen steht, zwei Termine sollten Sie so schnell wie möglich absolvieren: den Besuch bei einer Frauenärztin oder einer Hebamme und den Termin bei einer Schwangerschaftsberatung (falls Sie dort noch nicht waren). Am besten beide Partner gehen zusammen zur Beratung. In der Beratung erhalten Sie ausführliche Tipps und Hilfestellungen. Auch die zuständige Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte kann Ihnen weiterhelfen. Für Vorsorgeuntersuchungen muss der Arbeitgeber die Schwangere von der Arbeit freistellen. Allerdings nur dann, wenn sie vom Arzt nur einen Untersuchungstermin während ihrer Arbeitszeit bekommen kann. Kann sie den Arzt auch außerhalb ihrer Arbeitszeit aufsuchen, muss der Arbeitgeber keine Arbeitsbefreiung erteilen. Leider kann der werdende Vater kein Recht auf den Gynäkologenbesuch geltend machen. Dennoch wird der Arbeitgeber eine höfliche Bitte, das Ultraschallbild des Kindes sehen zu dürfen, kaum verwehren. Über die Termine müssen Sie die Chefs aber rechtzeitig informieren, damit sie sich auf die Fehlzeiten einstellen können.

DER MUTTERSCHUTZ

Während der Schwangerschaft sollten Sie Ihre Ausbildung nach Möglichkeit nicht abbrechen. Damit die Arbeit nicht zu hart wird, gibt es das Mutterschutzgesetz, das generelle und individuelle (auf den persönlichen Gesundheitszustand der Schwangeren bezogene) Beschäftigungsverbote enthält. Das Gesetz gilt, sobald der Arbeitgeber unterrichtet wurde. Er hat übrigens Schweigepflicht und darf Kolleginnen/ Eltern etc. nichts von der Schwangerschaft erzählen. Die Einhaltung des Mutterschutzgesetzes überwacht das Gewerbeaufsichtsamt bzw. das Amt für Arbeitsschutz. Dort bekommt man auch Unterstützung, wenn die Vorschriften des Mutterschutzgesetzes nicht eingehalten werden. Sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt müssen Sie nicht arbeiten. Bei Frühgeburten im medizinischen Sinn und bei Mehrlingsgeburten verlängert sich der Mutterschutz nach der Geburt auf 12 Wochen. Konnte der Mutterschutz vor der Geburt aufgrund einer Frühgeburt im medizinischen Sinn oder einer sonstigen vorzeitigen Entbindung nicht voll ausgeschöpft werden, verlängert sich die Schutzfrist nach der Geburt entsprechend. Die Ausbildung verlängert sich nicht um die Zeit des Mutterschutzes. Normalerweise ist auf Antrag eine Verlängerung der Ausbildungszeit möglich, um das Ausbildungsziel, trotz der durch die Schwangerschaft bedingten Fehlzeiten, zu erreichen.

PROBEZEIT UND SCHWANGERSCHAFT/ KÜNDIGUNGSSCHUTZ

Während der Schwangerschaft und bis vier Monate nach Geburt des Kindes bzw. bis zum Ablauf eines befristeten Arbeitsverhältnisses darf Ihnen, selbst während der Probezeit, nicht gekündigt werden.

ABSCHLUSSPRÜFUNG IM MUTTERSCHUTZ

Liegt der Termin der Abschlussprüfung im Mutterschutz, sollten Sie versuchen, am Termin teilzunehmen, natürlich müssen Sie nicht. Aber die Schwierigkeiten, die Ausbildung später mit Kind abzuschließen, sind ungleich größer. Wenn die Prüfung nach dem Geburtstermin stattfindet, können Sie auch zugelassen werden, wenn Sie es wünschen. Manchmal verhindern Fehlzeiten die Zulassung zur Prüfung. Doch es gibt eine kleine Chance, trotzdem zugelassen zu werden: Sie können versuchen, mit guten Zwischenprüfungsergebnissen und guten Argumenten um Zulassung zu bitten. Ihr Ausbildungsbetreuer hilft Ihnen dabei.

Die Väter sind in dieser Phase besonders gefordert. Die Geburt rückt näher, die Aufregung steigt auch bei ihnen. Neben dem Büffeln für die Prüfung gibt es viel privat zu organisieren. Versuchen Sie, sich gegenseitig, so gut es geht, zu entlasten.

SCHULE UND MUTTERSCHUTZ

Auch die Berufsschule muss den Mutterschutz beachten. Sie sind z.B. berechtigt, Stillpausen einzulegen. Näheres zu den Bestimmungen erfahren Sie bei Ihrer Ausbilderin oder dem Vertrauenslehrer. Oft können sich die Eltern die Betreuung des Kindes teilen. Der Vater bringt dann z.B. das Kind zu den Stillzeiten in die Schule und nimmt es wieder mit nach Hause. So kann die Mutter trotzdem zur Schule gehen.

FINANZIELLE HILFEN

In wenigen Monaten werden Sie nicht nur Mutter und Vater, sondern vermutlich auch Fachfrau/-mann im Umgang mit Behörden sein. Damit das Geld aber auch pünktlich auf dem Konto ist, sind einige Ämtergänge und Formularkriege nötig.

DAS SOZIALAMT Vielen Menschen fällt es schwer, einen wildfremden Menschen um Hilfe zu bitten. Die Sozialämter sind dazu da, Bedürftigen zu helfen. Die Mitarbeiterin wird viele Fragen stellen, um die Bedürftigkeit zu ermitteln. Das ist nicht immer angenehm. Doch um unterstützen zu können, braucht das Sozialamt genaue Angaben. „Auszubildende haben keinen Anspruch auf Sozialhilfe“ – dieser Satz stimmt leider. Deshalb springt die Agentur für Arbeit ein (siehe BAB). Wenn die Ausbildungsvergütung den Regelsatz¹ übersteigt, haben Sie trotzdem Anspruch auf Geld vom Sozialamt: den „nicht ausbildungsgeprägten Bedarf“ – den Mehrbedarf während der Schwangerschaft. Er beträgt ab der 13. Schwangerschaftswoche einen Zuschuss von 17 %, für Alleinerziehende nach der Geburt 36 % des Regelbedarfs. Außerdem kann man als Schwangere „einmalige Beihilfen“ (für Schwangerschaftskleidung, Babyausstattung, Waschmaschine etc.) bekommen. Die Schwangerschaftsberatung (s. S. 31) hilft bei der Beantragung. Es kann sein, dass Ihre Eltern dagegen sind, dass Sie zum Sozialamt gehen, weil sie befürchten, das ausgezahlte Geld wird von ihnen zurückgefordert. Das ist ein Irrtum! Wer allenfalls vom Sozialamt angeschrieben

wird, ist der werdende Vater. Seine Einkommensverhältnisse werden geprüft, inwiefern er finanziell unterstützen kann.

DIE STIFTUNG Auch durch die „Bundesstiftung Mutter und Kind“ (Adressen über die Beratungsstellen) kann man Unterstützung vor der Geburt des Kindes erhalten. Das müssen Sie ebenfalls mit der Schwangerschaftsberaterin besprechen. Ein Antrag kann nur bei der örtlichen Schwangerschaftsberatungsstelle gestellt werden.

DIE BERUFAUSBILDUNGSBEIHLIFE (BAB) Wer in Ausbildung und volljährig ist, außerdem nicht mehr zu Hause wohnt, hat Anspruch auf Berufsausbildungsbeihilfe, minderjährige Schwangere ebenfalls. BAB wird elternabhängig gezahlt. Liegt das Einkommen der Eltern über der Einkommensgrenze, zahlt die Agentur für Arbeit nur einen Teil. Den BAB-Antrag gibt es bei der Agentur für Arbeit: wichtig möglichst früh beantragen! (Das Sozialamt springt derweil mit Überbrückungsgeld ein.) An alle werdenden Väter: Gerade die Behördengänge sind zeitraubend und nervenzehrend. Das ist genau das, was Sie Ihrer Freundin abnehmen können! Oder am besten, Sie gehen zusammen, wenn es Ihre Zeit erlaubt. Den Papierkrieg gemeinsam ausgestanden, stärkt ungemein!

Zur BAB kann man bei der Agentur für Arbeit einen Zuschuss von 130 Euro für Kinderbetreuungskosten beantragen.

BAföG: Auszubildende mit Kindern, die BAföG beziehen, können einen Kinderbetreuungszuschlag erhalten. Auskunft geben die Ämter für Ausbildungsförderung der Kreise oder kreisfreien Städte.

MUTTERSCHAFTSGELD Während der gesetzlichen Mutterschutzfristen erhalten Sie Mutterschaftsgeld. Die Krankenkasse zahlt in dieser Zeit bis zu 13 Euro kalendertäglich. Wie viel der Arbeitgeber (Arbeitgeberzuschuss) als Differenz zahlt, hängt von der Ausbildungsvergütung ab.

ELTERNGELD Auch Auszubildende oder Studierende erhalten Elterngeld. Weder Studium noch Ausbildung müssen unterbrochen werden. Die Zahl der Wochenstunden ist nicht maßgeblich für den Bezug. Elterngeld kann nur in den ersten 14 Lebensmonaten des Kindes in Anspruch genommen werden. Beide Eltern können den Zeitraum frei unter sich aufteilen. Ein Elternteil kann mindestens zwei und höchstens zwölf Monate für sich in Anspruch nehmen. Zwei weitere Monate gibt es, wenn in dieser Zeit Erwerbseinkommen wegfällt und auch der Partner sich an der Betreuung des Kindes beteiligt. Alleinerziehende, die das Elterngeld zum Ausgleich für wegfallendes Erwerbseinkommen beziehen, können aufgrund des fehlenden Partners die zusätzlichen vollen 14 Monate Elterngeld in Anspruch nehmen. Den Antrag gibt es bei der zuständigen

38 Elterngeldstelle (im Internet z.B. über www.familien-wegweiser.de)

NACH DEM MUTTERSCHUTZ

Nach Ablauf der gesetzlichen Mutterschutzfrist nach der Geburt dürfen Sie Ihre Ausbildung wieder aufnehmen. Sie haben ein Anrecht auf Stillpausen von mindestens zwei Mal täglich 30 Minuten oder einer Stunde während der Arbeitszeit.

ELTERNZEIT

Die meisten Frauen entscheiden sich, für die erste Zeit voll beim Kind zu bleiben, zumindest für ein halbes Jahr. Das macht Sinn, weil sich Babys selten an festgelegte Stillzeiten halten. Die Elternzeit dauert bis zu drei Jahre. Das Ausbildungsverhältnis ruht während dieser Zeit. Bei einer schulischen Ausbildung gibt es nicht die Möglichkeit der Elternzeit, aber die der Beurlaubung. Sie muss mit der Schule besprochen und beantragt werden. Elternzeit kann zwischen den Partnern aufgeteilt werden. Sinnvoll ist es, nach etwa einem halben Jahr zu tauschen. Beide Partner können auch gleichzeitig Elternzeit nehmen; allerdings ist das für viele ein finanzielles Problem. Für den Vater gelten dieselben gesetzlichen Bestimmungen wie für die Mutter. Auch er genießt vollen Kündigungsschutz und hat nach der Elternzeit Anspruch auf eine Stelle mit gleicher Entlohnung. Wenn er Angst hat, auf das berufliche Abstellgleis geschoben zu werden, sollte er mit dem Betriebsrat/ Personalrat sprechen. Kinder haben ein Recht auf ihre Väter.

Die Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor ihrem Beginn schriftlich beantragt werden. Gleichzeitig muss geklärt werden, für welche Zeiten innerhalb von zwei Jahren Elternzeit genommen werden soll. Am besten, Sie machen das schon vor der Geburt. Zu beachten ist jedoch, dass ein besonderer Kündigungsschutz frühestens acht Wochen vor Beginn der Elternzeit greift. Taktisch ist es sinnvoll, mit der Ausbildungsleiterin die Länge der Elternzeit abzusprechen. Dabei sollten Sie bedenken, dass eine längere Unterbrechung Ihrer Ausbildung zu Schwierigkeiten führen kann. Sie sollten daher möglichst kurz unterbrechen. Auf keinen Fall sollten Sie jedoch Ihre Ausbildung ganz abbrechen. Einen neuen Ausbildungsplatz mit einem Kind im Lebenslauf in der derzeit schwierigsten Lage auf dem Ausbildungsmarkt zu bekommen, wird nicht gerade leicht werden. Mehr dazu unter „Weitere kostenlose Infos“.

GELD FÜRS KIND

UNTERHALT Wenn Sie allein erziehend sind und Ihr Kind vom anderen Elternteil keinen oder keinen regelmäßigen Unterhalt bekommt, können Sie für Kinder unter 12 Jahren Unterhaltsvorschuss beantragen. Dies trifft auch bei ungeklärter Vaterschaft zu. Ein gerichtliches Unterhaltsurteil ist nicht nötig. Ist der andere Elternteil ganz oder teilweise leistungsfähig, aber nicht leistungswillig, wird er vom Staat in Höhe des gezahlten Unterhaltsvorschusses in Anspruch genommen.

Unterhaltsvorschuss gibt es für max. 72 Monate – egal, ob Sie das Geld über einen zusammenhängenden Zeitraum oder zeitlich „gestückelt“ beziehen. Die Höhe der Unterhaltsvorschussleistung richtet sich nach dem für die betreffende Alterstufe festgelegten gesetzlichen Mindestunterhalt minus des für ein erstes Kind zu zahlenden Kindergeldes. Regelmäßige Unterhaltszahlungen des anderen Elternteils und Waisenbezüge werden abgezogen. Sonstige Einkünfte des Elternteils, bei dem das Kind lebt, bleiben bei der Berechnung unberücksichtigt. Kein Anspruch auf Leistungen nach dem Unterhaltsvorschussgesetz besteht, wenn beide Elternteile des Kindes zusammenleben, der allein erziehende Elternteil (wieder) heiratet oder der Antrag stellende Elternteil sich weigert, über den zahlungspflichtigen Elternteil Auskunft zu geben. Wenn Sie mit einem Partner zusammenleben, der nicht der Vater des Kindes ist, bleibt der Anspruch auf Unterhaltsvorschuss bestehen.

»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »ZUKUNFTSPLÄNE Z

**ORGANIS
IST**



was
tun!



ZWISCHEN JOB UND PRIVATLEBEN SATION T ALLES

KINDERGELD beträgt je Kind 164 € für die ersten beiden Kinder, 170 € für das dritte und je 195 € für jedes weitere Kind. Kindergeld muss schriftlich bei einer der Familienkassen bei der Agentur für Arbeit beantragt werden.

SOZIALHILFE FÜR DAS KIND Unabhängig, ob Sie in Elternzeit sind oder Ihre Ausbildung wieder aufgenommen haben, Sie können Sozialhilfe für Ihr Kind beantragen. Als Regelsatz gelten 215 Euro für Kinder bis zur Vollendung des sechsten Lebensjahres (60 Prozent des Eckregelsatzes), 251 Euro für Kinder zwischen sieben und 14 Jahren. Ziehen Sie von Ihrer Ausbildungsvergütung (und dem BAB) den Regelsatz und die Warmmiete ab. Ist die Summe, die übrig bleibt, recht klein, ist es sinnvoll, zum Sozialamt zu gehen und Sozialgeld für das Kind zu beantragen.

KINDERBETREUUNG

Babys geht es gut, wenn es den Eltern gut geht. Es ist ein deutscher Mythos, dass Kinder nur von ihrer Mutter betreut werden sollen. Natürlich brauchen Babys eine liebevolle Betreuung, jemanden, der sie in den Arm nimmt, mit ihnen spricht, ihnen zu essen gibt. Aber das muss nicht die Mutter sein, das kann selbstverständlich auch der Vater sein, der eine genauso intensive Beziehung aufbauen wird. Oder der Opa, die Oma oder die Tagesmutter.

Kinderkrippen sind eine weitere Möglichkeit, doch Plätze sind rar. Wenn Sie nach der Geburt weiter beide berufstätig sein wollen oder müssen, sollten Sie sich schon am Anfang der Schwangerschaft die Einrichtung anschauen und gegebenenfalls anmelden. (Adressen von Tagesmüttern oder Tagesvätern, staatlichen und privaten Krippen gibt es bei der Gemeinde oder Stadt.) Die Finanzierung für die Kinderbetreuung besprechen Sie mit dem Jugendamt.

Sie können auch den Familienservice in Anspruch nehmen. Er berät Sie individuell und vermittelt qualifizierte Tagesmütter oder

Tagesväter (und überwacht sie), hat alle Informationen über die örtlichen Krippen- und Kindergartenplätze, hält Adressen von ausgesuchten Notmüttern bereit oder hilft bei der Gründung einer Elterninitiative. Die Adresse erfahren Sie über die Frauen-/Gleichstellungsbeauftragte ggf. auch in Ihrem Intranet.

AUSBILDUNG IN TEILZEIT

Es gibt die Möglichkeit der Teilzeitausbildung, d.h. einer Verkürzung der täglichen oder wöchentlichen Ausbildungszeit, möglicherweise mit verlängerter Ausbildungszeit. Bei einer Arbeitszeitverkürzung auf 75% verlängert sich die Gesamtausbildungsdauer nicht. Die Vergütung verringert sich entsprechend.

Auch bei der schulischen Ausbildung ist prinzipiell eine Teilzeitausbildung möglich. Dies muss jedoch mit der Schule geklärt werden.

TEILZEIT IN DER ELTERNZEIT

Sind Sie nach der Ausbildung länger als 6 Monate in einer Festanstellung, haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Teilzeitarbeit. In bestimmten Fällen kann der Arbeitgeber den Wunsch nach Teilzeit ablehnen, wenn ihm zum Beispiel unverhältnismäßig hohe Kosten entstünden. Teilzeitkräfte sind Vollzeitkräften gleichberechtigt, auch sie genießen Kündigungsschutz, haben Urlaubsanspruch und Anspruch auf Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen. Während der Elternzeit ist eine Teilzeitbeschäftigung möglich, wenn die Wochenarbeitszeit 30 Stunden nicht übersteigt. Wer während der Elternzeit Teilzeitarbeit leistet, hat die gleiche arbeitsrechtliche Stellung wie andere Teilzeitkräfte. Zusätzlich genießt die Kinderbetreuende Teilzeitkraft einen besonderen Kündigungsschutz.

KRANKHEIT DES KINDES

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind, stehen Ihnen beiden jeweils maximal 10 Tage pro Partner (bei Alleinerziehenden daher 20 Tage) Freistellung wegen Ihres kranken Kindes im Jahr zu.

Dieser Anspruch besteht pro Kind, pro Kalenderjahr. Des Weiteren haben Sie Anspruch auf unbezahlte Freistellung von der Arbeit und auf das so genannte Pflegekrankengeld der Krankenkasse. Dies entspricht in jedem Kalenderjahr für jedes Kind längstens für 10 Arbeitstage, für allein Erziehende Versicherte längstens für 20 Arbeitstage. Grundsätzlich liegt das Maximum bei insgesamt 25 Arbeitstagen, für allein Erziehende Versicherte bei 50 Arbeitstagen je Kalenderjahr. Während dieser Zeit erhalten Sie keine Ausbildungsvergütung. Privat Versicherte sollten sich hier nach den Regelungen bei ihrer Krankenkasse erkundigen.

>>> TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE >ZUKUNFTS

WEITERE KOSTENLOSE INFOS

Elterngeld und Elternzeit: Broschüre zum neuen Elterngeld finden Sie auf den Internet-Seiten des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend unter www.bmfsfj.de, Postfach 20 15 54, 53145 Bonn, 0180/ 5 32 93 29, broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de

Rundum – Schwangerschaft und Geburt: Broschüre bei der BZgA, 51101 Köln, oder per E-Mail: order@bzga.de Bestell-Nr. 13500000, online unter www.schwanger-info.de

Allein erziehend – Tipps und Informationen: Verband alleinerziehender Väter und Mütter (VAMV), Hasenheide 70, 10967 Berlin, 030/ 695 978-6, www.vamv-bundesverband.de

Beratungsführer: mit Adressen in Ihrer Region, herausgegeben von der Deutschen Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung (Dajeb), Neumarkter Str. 84 c, 81673 München, 089/ 4361091, online unter www.dajeb.de

BERUF & FAMILIE – NACH DEM AUSBILDUNGSENDE

Familie und Beruf miteinander zu vereinbaren, ist nicht immer einfach. Deshalb bieten viele Unternehmen und Dienststellen ihren Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen Unterstützung an.

DIE REALITÄT SIEHT – BIS JETZT – MEIST SO AUS: Vor der Schwangerschaft planen beide, sich zu gleichen Teilen um das Baby zu kümmern und auch die Hausarbeit gleichberechtigt zu übernehmen. Nach der Geburt nehmen allerdings bislang nur wenige Männer die Chance wahr, in den Elternurlaub zu gehen. Und weshalb? Ganz einfach:

Meist entscheidet das höhere Einkommen. Und das verdient häufig noch der Mann.

Oder er „traut“ sich nicht, zu Hause zu bleiben, weil er Angst vor der neuen Aufgabe Babyversorgung hat oder die Ablehnung der Kollegen und Vorgesetzten im Beruf fürchtet.

Beziehungsweise sie mag sich nach den ersten intensiven Wochen nicht vom Baby trennen.

DIE FOLGE: Viele Enttäuschungen. Einer musste ja das Geld verdienen. Er konnte ja nicht anders, wie er sagt. Und sie wollte es ja so. Aha. Oder geht es auch anders?

40

»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »ZUKUNFTSPLÄNE ZWISCHEN JOB UND

**EINE FAMILIE ZU HABEN, BEDEUTET FÜR MICH, BERUF UND FAMILIE
MITEINANDER ZU VEREINBAREN, Z.B. DURCH FLEXIBLE ARBEITSZEITEN**
SILVIA, 19

**WENN'S IRGEND GEHT, MÖCHTE ICH TEILWEISE ZU HAUSE BLEIBEN
UND TEILZEIT, TELEARBEIT ODER JOBSHARING NUTZEN**
CLAUS, 25

**AN ERSTER STELLE STEHT DIE FAMILIE,
D.H. MEINEN BERUF VORERST AUFGEBEN, ABER BEI GEGEBENER ZEIT
IN MEINEN BERUF ZURÜCKKEHREN**
CAROLIN, 18

was
tun!



HAUSARBEIT

Jede und jeder hasst sie. Die eine am meisten das Bügeln, der andere vor allem den Abwasch. Und ist die Frau erst mal zu Hause – und sei es nur im ersten halben Jahr nach der Entbindung – bleibt schon alles an ihr hängen. Er hält sich deutlich zurück, auch wenn sie wieder arbeiten geht. Die Folge: Viel Frust und Knatsch in der Beziehung.

Aber zumindest beim Kochen helfen mittlerweile schon drei von vier Männern mit. Und das ist erst der Anfang, wenn „frau“ auch in Zukunft nicht lockerlässt!

KARRIERE UND KINDER

Geht das überhaupt? Ehrlich gesagt, manchmal schwer. Dabei sind Männer und Frauen, die Kinderbetreuung und Karriere miteinander vereinbaren, besonders motiviert und engagiert. Viele Arbeitgeber versuchen, sie wo immer möglich, zu fördern.

VÄTER, DIE ELTERNZEIT NEHMEN, ruhen sich nicht in der „sozialen Hängematte“ aus, sondern **ÜBERNEHMEN VERANTWORTUNG**. Sie sind keineswegs freizeitorientiert – im Gegenteil: **SIE SIND BESONDERS LEISTUNGSFÄHIG**. Sind keine Sonderlinge, sondern **DIE ERSTEN, DIE DEN MUT HABEN, IHRE ÜBERZEUGUNGEN AUCH ZU LEBEN**. Sind – wenn überhaupt – nicht für den Rest ihres Arbeitslebens in der Berufstätigkeit eingeschränkt, sondern nur vorübergehend.

ES GIBT BETRIEBE UND DIENSTSTELLEN DIE AUSDRÜCKLICH JUNGE MÄNNER ERMUNTERN, AKTIVE „VÄTER AM ARBEITSPLATZ“ ZU WERDEN!

Tipp: „Mein Papa und ich“ – Ein Vater-Kind-Ratgeber bei: Mehr Zeit für Kinder e.V., Stichwort „Papa“, Fellnerstraße 12, 60322 Frankfurt/Main. Für Porto und Versand bitte 2,50 Euro beilegen, außerdem ein Etikett mit der Empfängeradresse.

KINDERBETREUUNG

Bei der Suche nach Kinderbetreuungsmöglichkeiten bieten viele Dienststellen und Unternehmen tatkräftige Unterstützung an.

BUNDESGLEICHSTELLUNGSGESETZ

Für den öffentlichen Dienst des Bundes gilt seit 2001 das Gleichstellungsgesetz. Zu den Regelungen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf zählen u.a. der Anspruch auf Teilzeitbeschäftigung oder Beurlaubung. Im Rahmen der dienstlichen Möglichkeiten sind Telearbeitsplätze oder besondere Arbeitszeitmodelle anzubieten. Teilzeitbeschäftigte sind entsprechend ihrer ermäßigten Arbeitszeit auch tatsächlich dienstlich zu entlasten.

ANSPRUCH AUF TEILZEITARBEIT

Wenn Ihr Arbeitsverhältnis mehr als sechs Monate besteht und Ihr Arbeitgeber i.d.R. mehr als 15 Personen beschäftigt, haben Sie einen gesetzlichen Anspruch auf Teilzeitarbeit. Ihren Wunsch auf eine geringere Arbeitszeit müssen Sie drei Monate vorher ankündigen. Gemeinsam mit ihrem Arbeitnehmer suchen Sie dann einvernehmlich nach einer Lösung, die beiden Interessen gerecht wird. Im Einzelfall kann der Arbeitgeber den Wunsch auf Teilzeit aus betrieblichen Gründen ablehnen.

Mehr Infos unter www.teilzeit-info.de und natürlich bei den Beratungsstellen.

TELEHEIMARBEIT

Viele Arbeitgeber haben Pilotprojekte gestartet. Einen Teil der Arbeitszeit kann man zu Hause arbeiten – ausgestattet mit Computer, Modem und Handy.



42

DIE BERATUNGSSTELLEN IM ÖFFENTLICHEN DIENST:

Sie haben einen Konflikt mit Ihrem Chef/Ihrem Kollegen, in dem Sie nicht weiterwissen? Ihre letzte Beurteilung ist ungerecht negativ ausgefallen? Sie brauchen Unterstützung, weil Ihr Kind krank ist und Sie keine Betreuung finden? Sie werden sexuell belästigt? Ihr Arbeitsplatz entspricht nicht den Normen?

Die verschiedenen Beratungsstellen geben Tipps, Orientierung, versorgen mit Informationsmaterial, vermitteln zwischen Ihnen und Ihrem Vorgesetzten und/oder anderen Beteiligten. Nehmen Sie Kontakt auf. Die Gespräche sind selbstverständlich streng vertraulich.

Gern würden wir Ihnen hier konkrete Ansprechpartnerinnen und -partner nennen. Allerdings sind derzeit bundesweit rund 600.000 Menschen in Hunderten von Institutionen in einer Ausbildung. Wir möchten Sie daher bitten, selber in Ihrer Institution nachzufragen oder ggf. im Intranet nachzusehen.

was
tun!

»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE »DIE BERATUNGSSTELLEN IM ÖFFENTLICHEN DIENST

WIR HELFEN

IHNEN

JUGENDVERTRETUNG

WANN? Bei allen Problemen rund um den Arbeitsplatz

KOMMUNALE FRAUEN- UND GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTE BZW. FRAUENREFERAT, GLEICHSTELLUNGSREFERAT, FRAUENBÜRO DER KOMMUNE (ein Frauenreferat o.Ä. gibt es nur in ganz wenigen bzw. sehr großen Kommunen)

WANN? Bei Fragen zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf für Frauen und Männer, Gleichstellungsproblemen von Frauen und Männern, beruflicher Entwicklung

BERATUNGSSTELLE ZUM SCHUTZ VOR MOBBING, DISKRIMINIERUNG UND SEXUELLER BELÄSTIGUNG (gibt es eigenständig nur in sehr großen Unternehmen und Behörden)

WANN? Bei Konflikten am Arbeitsplatz, Mobbing, Diskriminierung, sexueller Belästigung

SCHWERBEHINDERTENVERTRETUNG

WANN? Bei allen Fragen zur Integration der Schwerbehinderten in die Dienststelle

ÄRZTLICHER DIENST

WANN? Bei allgemeingesundheitlichen Problemen, psychosomatischen Leiden, Stressbewältigung, Fragen zur gesunden Ernährung, Suchtproblematik, Beihilfefragen, Begehung des Arbeitsplatzes und individueller Beratung zur Arbeitsplatzgestaltung, Durchführung von „Sehtests“ im Rahmen der freiwilligen, arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchung

BETRIEBLICHE SOZIALBERATUNG

Hier arbeiten Dipl.-Sozialarbeiter/-pädagogen und unterstützen bei inner- und außerbetrieblichen Problemen bzw. vermitteln Hilfe

WANN? Bei Problemen am Arbeitsplatz, Suchtproblematik, wirtschaftlichen Schwierigkeiten, Krisensituationen, Krankheit



REDAKTION SABINE GRÜNEBERG, WIESBADEN · RENÉ DOMSCHAT, SINUS BÜRO FÜR KOMMUNIKATION, KÖLN · PETRA OTTO, KÖLN – MECHTHILD PAUL, DORIS EBERHARDT BZGA
IN ZUSAMMENARBEIT MIT FRAUEN-/GLEICHSTELLUNGSBEAUFTRAGTEN, AUSBILDUNGSLEITUNGEN UND AUSZUBILDENDEN:

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZgA)
51101 KÖLN · TEL.: 0221-89 92-0 · FAX: 0221-89 92-300 · WWW.BZGA.DE ALLE RECHTE VORBEHALTEN.

BUNDESAMT FÜR ZIVILDienst
DEUTSCHE REENTVERSICHERUNG BUND
BUNDESGESUNDHEITSMINISTERIUM
BUNDESGRENZSCHUTZ, GRENZSCHUTZPRÄSIDIUM NORD
WEITERE BUNDESMINISTERIEN UND -BEHÖRDEN
SOWIE IN ABSTIMMUNG MIT DER BUNDESARBEITSGEMEINSCHAFT KOMMUNALER FRAUENBÜROS (BAG)

LAYOUT MEDIENAGENTUR NOWISHERE · BONN · WWW.NOWISHERE.DE

FOTOS IMAGESOURCE

LITHOGRAFIE MEDIABUNT GMBH, ESSEN

DRUCK APPL DRUCK, WÜRZBURG

AUFLAGE • ERSCHENUNG 5.50.01.10

**DIESE BROSCHÜRE WIRD VON DER BZGA KOSTENLOS ABGEGEBEN.
SIE IST NICHT ZUM WEITERVERKAUF DURCH DEN EMPFÄNGER/DIE EMPFÄNGERIN ODER DRITTE BESTIMMT.
BESTELLNUMMER 13307200, PER POST: BZGA, 51101 KÖLN, ODER E-MAIL: ORDER@BZGA.DE.**

»»»»»»»»»»»» TIPPS FÜR AUSZUBILDENDE

PARTNERSCHAFTLICH HANDELN

BZgA

**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**