EVI NETZWERK

EMPOWERMENT
THROUGH
VOCATIONAL
INTEGRATION

ERFOLGREICHE JOBINTEGRATION

FÜR IN DER PROSTITUTION TÄTIGE PERSONEN, DIE EINE BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG ANSTREBEN

JOB-GUIDE: ERSTELLUNG EINES PERSÖNLICHEN JOB-PLANS ALS PROZESSÜBERBLICK IM BERATUNGSSETTING

Finanziert von der Europäischen Union

Die hier geäußerten Ansichten und Meinungen sind ausschließlich die der Verfassenden und stellen nicht zwangsläufig die Auffassungen der Europäischen Union oder der Europäischen Kommission dar. Weder die Europäische Union noch die Zuwendungsbehörde können dafür haftbar gemacht werden.

IMPRESSUM

1.AUFLAGE 2022
ISBN 978-3-9825917-4-2

HERAUSGEBER:
Gemeinsam gegen Menschenhandel e.V.
Uhlandstraße 20-25, 10623 Berlin
info@ggmh.de
www.ggmh.de
Amtsgericht Berlin (Charlottenburg) VR 32689
Vertreten durch 1. Vorsitzenden Frank Heinrich
oder 2. Vorsitzenden Gerhard Schönborn

REDAKTION:
Regina Geiger (Parakaleo e.V., Deutschland),
Sarah Heuser (The Justice Project e.V., Deutschland),
Elke Marte (Herzwerk, Österreich)
Christina Spellitz (Herzwerk, Österreich)
Andrea Staudenherz (Hope For The Future, Österreich)
Federica Micucci (Hope For The Future, Österreich)
Heike Menzel-Kötz (Gemeinsam gegen Menschenhandel e.V., Deutschland)

KONZEPT & DESIGN:
Selina Sievers (www.madebyselina.com)

Besonderer Dank gilt allen, die zum vorliegenden Leitfaden auf verschiedene Weisen beigetragen haben.

www.evi-project.eu

EVI NETZWERK

INHALTSVERZEICHNIS

Der erste Teil des Job-Guides ist an Fachkräfte von Beratungsstellen für in der Prostitution tätige Personen adressiert und soll ihnen als Beratungstool dienen.

Der zweite Teil ist praktisches Arbeitsmaterial für Fachberatungsstellen. Es ist direkt an die Zielgruppe gerichtet: Personen, die in der Prostitution tätig sind oder waren und eine berufliche Veränderung anstreben. Sie werden im Folgenden als Klient*innen angesprochen.

ERSTER TEIL 4

Einleitung 4

Ziel des Job-Guides 4

Inhalt und Aufbau 4

Grenzen des Job-Guides 5

„Ich wünsche mir eine neue Arbeit“ - Berufliche Neuorientierung von in der Prostitution tätigen Personen 5

Ganzheitliche Begleitung der Klient*innen parallel zur Arbeitsintegration 6

Psychische Gesundheit 7

Kultursensibler Ansatz 8

Verschiedene Akteur*innen im Prozess der beruflichen Neuorientierung 8

Einführung zum zweiten Teil 9

ZWEITER TEIL 10

DEIN PERSÖNLICHER JOB-PLAN 12

DEIN LEBENSLAUF 19

DEINE SPRACHKENNTNISSE 23

DEINE SOZIALEN FÄHIGKEITEN 28

DEINE BILDUNG 33

DEINE JOBSUCHE 35

ERSTER TEIL
EINLEITUNG

ZIEL DES JOB-GUIDES

Die berufliche Neuorientierung von in der Prostitution tätigen Personen bringt spezifische Chancen und auch Herausforderungen für die Person selbst, ihr soziales Unterstützungssystem, als auch für das gesellschaftliche/wirtschaftliche System mit sich.
In der Komplexität der Thematik soll dieser Leitfaden eine Orientierungshilfe sowohl für die Personen im Prozess der beruflichen Neuorientierung als auch für die begleitenden Sozialarbeiter*innen bzw. Fachkräfte sein.
Ziel ist es, dass in Zusammenarbeit der Fachkräfte und der Klient*innen **individuelle Job-Pläne** erstellt werden können, **die visuell den Weg der Klient*innen zur Zielsetzung einer Jobfindung und Integrierung darstellen.** Diese Job-Pläne sollen Klient*innen einen transparenten Überblick über bevorstehende Schritte geben, potentielle Ängste nehmen, ihre Motivation stärken und klare Schritte erkenntlich machen.

INHALT UND AUFBAU

Dieser Guide wurde weniger als praktisches Training, sondern **mehr als Prozessüberblick für das Beratungssetting entwickelt**. Die inhaltliche Einführung in die Thematik der beruflichen Neuorientierung von in der Prostitution tätigen Personen ist insbesondere an Fachkräfte adressiert. Der darauffolgende zweite Teil kann als Beratungstool eingesetzt werden, um in Zusammenarbeit von Fachkräften und Klient*innen einen individuellen „Job-Plan“ zu erstellen. Hierfür werden zu allen arbeitsrelevanten Themen Bausteine aufgeführt, die individuell zusammengesetzt werden können.
Für praktische Lektionen und Arbeitsmaterial kann das **Handbuch des Kompass-Programms** https://gipst.eu/Kompass-Handbuch.pdf hinzugezogen werden. Es umfasst ein auf 333 Seiten umfassend erarbeitetes Training zum Thema Arbeitsintegration. Im zweiten Teil des Leitfadens verweisen wir bei den jeweiligen Bausteinen auf die entsprechenden Seiten im Handbuch und empfehlen, diese zu verwenden.

Ausgangspunkt für die Anwendung dieses Guides in der Beratung und die Erstellung eines individuellen Job-Plans ist **die Äußerung des Wunschs nach beruflicher Neuorientierung** der Klient*innen. Da dies ein langwieriger und mit Herausforderungen einhergehender Prozess ist, ist die Zielsetzung und Motivation der Klient*innen im Sinne der Selbstbestimmung ein vorausgesetzter Faktor. Um Termine in regelmäßigen und bedarfsgerechten Abständen wahrnehmen zu können, ist eine örtliche Nähe des Aufenthaltsorts der Klient*innen und der Beratungsstelle zu empfehlen. Zu beachten sind ebenfalls die länderspezifischen oder auch organisationsinternen Voraussetzungen, die den Arbeitsintegrationsprozess beeinflussen können.

GRENZEN DES JOB-GUIDES

Die Jobfindung ist ein sehr relevanter, jedoch nicht der einzige Baustein für einen gelungenen Ausstiegsprozess. Weitere Elemente können beispielsweise die Wohnungssuche, die Finanzaufstellung, die psychische Stabilisierung oder der Ausbau eines sozialen Netzwerks sein. Dieser Leitfaden hat nicht den Anspruch die Gesamtheit abzubilden.
Der Guide orientiert sich an den Belangen der Klient*innen. Was für die Seite der potentiellen Arbeitgeber*innen zu beachten ist, wird im **Leitfaden „Sensibilisierung und Schulung von Arbeitgeber*innen“** abgebildet. Alle Materialien sind auf unserer Internetseite www.evi-europe.eu abrufbar.

„ICH WÜNSCHE MIR EINE NEUE ARBEIT“ - BERUFLICHE NEUORIENTIERUNG VON IN DER PROSTITUTION TÄTIGEN PERSONEN

Äußern Klient*innen den Wunsch nach beruflicher Neuorientierung, sollte dieser ernst genommen und darauf eingegangen werden. Es gilt herauszufinden, welche Motivation hinter dem Wunsch der Klient*innen steht. Dies können ganz verschiedene Dinge sein. Es könnte sein, dass Klient*innen aufgrund von Gewalterfahrungen oder Ausbeutung das Milieu verlassen möchten. Oder der Wunsch entspringt dem Empfinden einer zu hohen Stressbelastung innerhalb der Prostitutionstätigkeit oder zu geringer Verdienst. Auch gesundheitliche Beschwerden oder grundlegende Veränderungen wie beispielsweise eine Schwangerschaft können Motivation sein, das Milieu zu verlassen. Die Fachkraft sollte die Motivation kennen, um die Klient*innen daran erinnern zu können, wenn Zweifel und Frustration aufkommen. Allgemein spielt das Thema **Motivation eine elementare Rolle** im Prozess der beruflichen Neuorientierung. Regelmäßig sollte gemeinsam mit den Klient*innen reflektiert werden, warum sie die Arbeit in der Prostitution beenden wollen oder schon beendet haben und welche Ressourcen ihnen bereit stehen, um diesen Weg zu gehen. So kann einem Abbruch des Prozesses besser vorgebeugt werden.
Wichtig ist, die Klient*innen genau zu informieren, was der Prozess einer beruflichen Neuorientierung mit sich bringt. Sie sollten alle wichtigen Informationen haben, um die Entscheidung bewusst treffen zu können. Die Beratungsstelle sollte den Klient*innen auch erklären, welche Bereiche sie abdeckt und wobei sie Unterstützung bieten kann und wobei nicht.
Zu den wichtigen Informationen könnte zum Beispiel gehören, dass die Klient*innen ein klares Verständnis davon haben, wie viel sie in einem anderen Job verdienen könnten. So können falschen Vorstellungen über mögliche Gehälter in Angestelltenverhältnissen vorgebeugt werden. Häufig haben die Klient*innen keine Ausbildung und keine abgeschlossene Schulbildung. Sie sollten wissen, welche Arten von Jobs ihnen zur Verfügung stehen, damit sie sich aktiv für

die Alternative zur Arbeit in der Prostitution entscheiden können. Auch sollten sie wissen, welche Möglichkeiten es für einen Sprachkurs in der jeweiligen Landessprache gibt, falls sie noch Schwierigkeiten mit der Sprache haben. Außerdem sollten sie über Aus- und Weiterbildungsmöglichkeiten informiert werden. Vorteilhaft ist es, diesbezüglich mit einer Bildungsberatungseinrichtung zu kooperieren. Im besten Fall hat die betroffene Person ein Arbeitstraining durchlaufen, in welchem sie die erforderlichen Kompetenzen (Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, Regelmäßigkeit, soziale Kompetenzen, Flexibilität, Umgang mit Finanzen) für den Arbeitsmarkt erlernen konnte.
Auch sollte abgeklärt werden, welche Themen neben Jobsuche, Sprache und Bildung noch bei den Klient*innen anstehen. Darauf wird im nächsten Kapitel noch genauer eingegangen.
Die Klient*innen sollen ganz bewusst selbst die Entscheidung für den nächsten Schritt treffen. Hier könnte es hilfreich sein, ihnen eine Bedenkzeit zu geben, nachdem sie alle Informationen erhalten haben. Die Dauer dieser Bedenkzeit kann individuell mit der jeweiligen Person vereinbart werden. Es ist wichtig, dass die Klient*innen sich bewusst für die berufliche Neuorientierung entscheiden, da es immer wieder dazu kommt, dass betroffene Personen nach kurzer Zeit zurück in die Prostitution gehen. Wenn dies der Fall ist, ist es für sie erfahrungsgemäß schwieriger den Prozess erneut zu starten, weil sie in ihren Augen bereits „versagt“ haben. Dies kann immer passieren, aber die Wahrscheinlichkeit soll minimiert werden, indem die Klient*innen bereits vorher über alle Möglichkeiten, aber auch über eventuelle Schwierigkeiten, Bescheid wissen. Für einige Klient*innen wird dies bedeuten, dass es mehrere Anläufe für einen endgültigen Ausstieg und eine berufliche Neuorientierung braucht. Es ist nötig, dass begleitende Sozialarbeiter*innen immer wieder die Eigenmotivation der Klient*innen im Blick haben und Hilfestellungen zur Förderung der Motivation bieten.

GANZHEITLICHE BEGLEITUNG DER KLIENT*INNEN PARALLEL ZUR ARBEITSINTEGRATION

Dieser Job-Guide soll nur den Prozess der Arbeitsintegration der Klient*innen abdecken. Es gibt viele andere Themen, die parallel bearbeitet werden müssen. Da die Klient*innen ganz individuelle Fragestellungen und Schwierigkeiten mitbringen, werden hier nur Beispiele aufgezeigt.
Häufig sind Klient*innen nicht dort angemeldet, wo sie wohnen. Dies sollte überprüft und bei Bedarf nachgeholt werden. Falls Klient*innen noch kein Bankkonto haben, sollte eines eröffnet werden. Da viele in den Prostitutionsstätten leben, muss abgeklärt werden, wie die Wohnverhältnisse der Klient*innen sind. Falls sie keine Wohnung haben, muss dafür eine Lösung gefunden werden. Viele haben gesundheitliche Probleme, die erst geklärt werden müssen, bevor eine neue Arbeit begonnen werden kann. Der Umfang und die Intensität der benötigten Begleitung ist hierbei individuell und kann stark variieren. Es kommt zum Beispiel häufig vor, dass Klient*innen Augenprobleme haben, die die Teilnahme an Kursen bzw. die Ausübung eines neuen Jobs behindern können, solange sie nicht behandelt wurden. Auch die Abklärung von kognitiven Beeinträchtigungen und Teilleistungsschwächen kann notwendig sein und könnte entsprechende Förderungen ermöglichen. Falls Klient*innen keine Krankenversicherung ha-

ben, sollte eine abgeschlossen werden. Viele haben Schulden, was eine große Belastung sein kann und angegangen werden sollte. Meist ist auch das Thema Steuern wichtig, vorhandene oder fehlende Steuernachweise, Steuererklärungen, ect. werden thematisiert. Andere Themen können juristische Probleme sein oder ein ungeklärter Aufenthaltsstatus. Für viele sind auch familiäre Themen von großer Bedeutung. Sind Kinder im Haushalt, muss unter Umständen eine Kinderbetreuung organisiert werden. In manchen Fällen muss auch eine Gefährdungsklärung gemacht werden, dies hängt vom Hintergrund der jeweiligen Person ab.
All diese Themen können relevant im Prozess der beruflichen Neuorientierung sein. Die Sozialarbeiter*innen sollten sie im Blick behalten und abklären.

Für die Begleitung der Klient*innen im Prozess der beruflichen Neuorientierung sind zwei Themen von besonderer Relevanz. Auf diese beiden Themen – Psychische Gesundheit der Klient*innen und ein kultursensibler Ansatz – wird nun noch spezifischer eingegangen.

PSYCHISCHE GESUNDHEIT

Ein sehr relevantes Thema für die Beratungsarbeit mit Personen in der Prostitution und besonders mit Betroffenen von Gewalt ist die psychische Gesundheit. Es kann gut sein, dass Klient*innen, die bei der Arbeitsintegration begleitet werden sollen, psychisch instabil sind. Sie können auch eine psychische Erkrankung haben oder traumatisiert sein. Dies kann von sexuellen, psychischen oder physischen Gewalterfahrungen während der Arbeit in der Prostitution kommen, aber auch von Erfahrungen aus der Kindheit. Nicht jede Klientin oder jeder Klient ist traumatisiert oder psychisch krank, aber es kann gut sein, dass das Thema irgendwann aufkommt, häufig auch erst später im Prozess. Im Vergleich zu körperlichen Beschwerden werden psychische Beschwerden oft nicht direkt angesprochen. Dies kann auch daran liegen, dass sich die Klient*innen selbst nicht darüber bewusst sind. Die begleitenden Sozialarbeiter*innen sollten sensibel dafür sein. Hier spielt Psychoedukation eine wichtige Rolle. Es sollte transparent erklärt werden, warum es zu welchen Symptomen kommen kann. Wenn eine Person zum Beispiel Schlafstörungen hat und morgens zu erschöpft ist, um pünktlich aufzustehen, sollte ihr erklärt werden, dass ein Vollzeit-Job zunächst eine zu hohe Belastung sein kann. Sie sollte wissen, warum sie Schlafstörungen hat und dass es nicht ihr Versagen ist, wenn sie morgens nicht aus dem Bett kommt. Es kann relevant werden, Klient*innen dabei zu unterstützen, ihr Trauma oder ihre psychischen Beschwerden anzugehen. Insbesondere wenn kognitive Beeinträchtigungen und Teilleistungsschwächen sichtbar werden, ist vielleicht eine Traumafolgestörung die Ursache. Hier sollten Expert*innen hinzugezogen werden. Außerdem kann es hilfreich sein, mit den Klient*innen Trainings zu verschiedenen Themen wie z.B. Stressmanagement oder den Umgang mit Konflikten zu machen. Dies ist auch für die Arbeitsintegration relevant. Hierfür gibt es gute Materialien im Kompass-Programm https://gipst.eu/Kompass-Handbuch.pdf (Kapitel „Vorbereitung auf die Arbeitsstelle“, S. 212-227 , „Umgang mit Ängsten und Ärger“, S. 95-98).

KULTURSENSIBLER ANSATZ

Für die Arbeit mit Klient*innen mit Migrationshintergrund ist ein kultursensibler Ansatz von hoher Bedeutung. Gerade im Prozess der beruflichen Neuorientierung kann es sein, dass Klient*innen immer wieder auf kulturelle Hürden stoßen. Es können Themen aufkommen, wie zum Beispiel der unterschiedliche Umgang mit Zeitmanagement. Diese Unterschiede sollten mit den Klient*innen erarbeitet werden und sie sollten darüber aufgeklärt werden, welche Werte für den Arbeitsmarkt des jeweiligen Landes relevant sind. Auch hierfür gibt es gute Materialien im Handbuch zum Kompass-Programm https://gipst.eu/Kompass-Handbuch.pdf (Kapitel "Zeitmanagement, Organisation, Pünktlichkeit", S. 72-86 und "Erwartungen am Arbeitsplatz", S. 228-234).

VERSCHIEDENE AKTEUR*INNEN IM PROZESS DER BERUFLICHEN NEUORIENTIERUNG

FACHKRÄFTE (MEIST SOZIALARBEITER*INNEN): Die Beratungsstelle und die dort tätigen Fachkräfte begleiten die Klient*innen über den gesamten Arbeitsintegrations-Prozess. Sie sollten alle Themen im Blick behalten. Sie leisten fachliche Beratung, unterstützen aber auch bei alltagspraktischen Dingen. Sie sind Vermittler*innen im Prozess, da sie die Brücke zu zukünftigen Arbeitgeber*innen bauen. Außerdem sind sie das Bindeglied zwischen den Begleiter*innen (siehe nächste Akteur*innen-Gruppe) und den Klient*innen. Sie begleiten deren Beziehungsaufbau und stehen im Austausch mit den Begleiter*innen. Dieses Symbol kennzeichnet im zweiten Teil weiterführende Infos für die Beratungsstelle.

BEGLEITER*INNEN (nur ein Begriff, der die folgende Akteur*innen-Gruppe beschreibt, es können verschiedene Begriffe verwendet werden: Pat*innen, Mentor*innen…): Begleiter*innen sind ehrenamtliche Personen, die die Klient*innen zusätzlich zu den Sozialarbeiter*innen bei der beruflichen Neuorientierung begleiten. Sie übernehmen alltagspraktische Dinge im Prozess. Sie können ganz individuell eingesetzt werden, je nach Kompetenzen und zeitlicher Verfügbarkeit. Sie können die Klient*innen zum Beispiel zu Terminen begleiten, bei einem Sprachkurs unterstützen oder sich einfach mit ihnen treffen, um gemeinsam Zeit zu verbringen und ins Gespräch zu kommen. Die Begleiter*innen schlagen die Brücke zur gesellschaftlichen Teilhabe. Sie sind für die Klient*innen ein Kontakt außerhalb des Milieus. Häufig haben die Klient*innen kaum Kontakte außerhalb des Prostitutions-Milieus. Für die berufliche Neuorientierung ist es daher von großer Bedeutung, dass sie auch Menschen kennenlernen, die nicht mit dem Milieu in Verbindung stehen. Die Begleiter*innen können hier ein erster Kon-

takt sein. Um Begleiter*innen adäquat auf ihre Rolle vorzubereiten, können die Materialien aus **dem Handbuch zum Kompass-Programm** https://gipst.eu/Kompass-Handbuch.pdf (dort „Patinnen-Programm“ genannt) verwendet werden (S. 14-34; 288-333).

KLIENT*INNEN: Die Klient*innen sind die Personen, um die es im Arbeitsintegrations-Prozess geht. Mit ihnen steht und fällt der Prozess. Sie tragen die Verantwortung und haben die Entscheidungsmacht. Die Sozialarbeiter*innen können ihnen verschiedene Optionen aufzeigen, entscheiden müssen die Klient*innen selbst. Außerdem sind sie die Expert*innen ihrer Lebenswelt, ihrer Geschichte und ihrer Ressourcen. Sie wissen am besten Bescheid, wo ihre Stärken liegen und was ihre Wünsche und Ziele sind.

EINFÜHRUNG ZUM ZWEITEN TEIL

Der zweite Teil besteht aus verschiedenen Bausteinen, die passend zusammengestellt werden können, je nachdem welche Themen relevant für die Begleitung des Arbeitsintegrations-Prozesses einer Person sind. Die Bausteine sind an die Klient*innen gerichtet und können je nach Bedarf individuell mit ihnen bearbeitet werden. Dabei kann die Reihenfolge angepasst werden. Empfehlenswert ist, gemeinsam mit den Klient*innen einen Ordner zu gestalten, worin sie alle Baustein-Dokumente aufbewahren und ihren Fortschritt im Blick behalten können.
Die einzelnen Bausteine beinhalten offene Motivationsabfragen. Da viele der Klient*innen unter großem existenziellem Druck stehen und Gewalterfahrungen gemacht haben, kann es leicht vorkommen, dass sich die Motivation innerhalb kürzester Zeit ändert. Das ist normal und die Motivationsabfragen sollen helfen, Klarheit darüber zu gewinnen und die Schwankungsbreite zu verringern. Eine ausführliche Darstellung zum Thema Motivation gibt **das Handbuch zum Kompass-Programm** https://gipst.eu/Kompass-Handbuch.pdf auf den Seiten 40-52.

Hinweis: Das Kompass-Programm soll (potentiell) Betroffene von Menschenhandel zum Zweck der sexuellen Ausbeutung sowie sexuell ausgebeutete Frauen auf den Arbeitsmarkt vorbereiten. Es ist sehr empfehlenswert, aber auch sehr detailliert. In jedem Abschnitt verweisen wir für eine tiefer gehende Beschäftigung mit den einzelnen Themen auf die Seitenzahlen innerhalb des **Handbuchs zum Kompass-Programms.**

EVI NETZWERK

ZWEITER TEIL

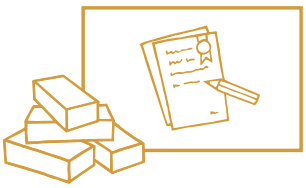
PRAKTISCHES ARBEITSMATERIAL FÜR FACHBERATUNGSSTELLEN ADRESSIERT AN PERSONEN, DIE IN DER PROSTITUTION TÄTIG SIND ODER WAREN UND EINE BERUFLICHE VERÄNDERUNG ANSTREBEN

DEIN WEG ZUM NEUEN JOB

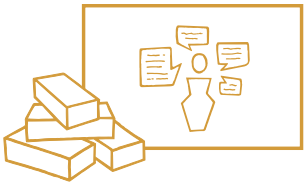
Du hast den Wunsch, eine neue Arbeit zu finden? Das ist toll! Wir wollen dich gerne darin unterstützen.

Wir wollen dir helfen, dass du dich gut vorbereitet fühlst und alle wichtigen Schritte gehen kannst. Diese Themen sind wichtig in der Vorbereitung auf einen Job:

DEIN LEBENSLAUF



DEINE BILDUNG



DEINE SPRACHKENNTNISSE

DEINE JOBSUCHE

DEINE SOZIALEN FÄHIGKEITEN

Maria Mileva kommt aus Bulgarien, sie ist Mutter von einer Tochter. Vor ein paar Monaten ist sie in die Beratungsstelle gekommen, weil sie auch eine neue Arbeit finden möchte. Im Job-Guide findest du immer wieder Beispiele von ihr.

DEIN PERSÖNLICHER JOB-PLAN

DU WÜNSCHST DIR EINE NEUE ARBEIT

WO STEHST DU IN DIESEM PROZESS? HAST DU SCHON SCHRITTE UNTERNOMMEN?

Wenn man etwas Neues beginnt, ist es wichtig, sich einen Plan zu machen. Am Ende unseres Termins heute möchten wir mit dir einen Job-Plan erstellen. Er ist auf dich angepasst. Er hilft dir, die Übersicht über alle nächsten Schritte zu behalten.

Wo stehst du heute und was ist dein Ziel? Dafür sprechen wir jetzt über ein paar Fragen:

- Bis wann möchtest du diese Arbeit verlassen?
- Sprichst du die Landessprache?
- Hast du Ideen, welchen Job du aktuell machen könntest?
- Was ist dein Traumjob für die Zukunft?
- Hast du alle Dokumente, um arbeiten zu können?
- Hast du schon einmal einen Lebenslauf geschrieben?
- Hast du schon einmal eine Bewerbung geschrieben?
- Wie viel Geld brauchst du monatlich zum Leben?
- Kennst du deine Rechte als angestellte Person in diesem Land?
- Kennst du deine Pflichten?

Mit deinem persönlichen Job-Plan bekommst du zum Start einen Ordner, wo du deine Aufgaben und Fortschritte im Überblick behalten kannst.

DEINE MOTIVATION

Auf dem Weg zu einer neuen Arbeit brauchst du Motivation, für dein Ziel zu kämpfen. Du musst überlegen, wie groß dein Wille zur Veränderung ist und welche persönlichen Hindernisse du überwinden musst. Wir werden dich auf dem Weg begleiten und mit dir die aktuellen Themen und Herausforderungen bearbeiten.

Was sind deine persönlichen Herausforderungen? Vielleicht sind es bei dir

- die Wohnverhältnisse
- deine Gesundheit
- Schulden
- das Organisieren einer Kinderbetreuung
- Aufenthaltsstatus (In wenigen Ländern Europas, z.B. in Österreich, benötigst du auch als EU-Bürgerin oder EU-Bürger eine Anmeldebescheinigung, ohne die du nicht angestellt sein darfst.)
- Sonstiges: .....

Die Suche nach einer neuen Arbeit kann manchmal schnell gehen. Manchmal dauert es aber auch länger. Je nachdem, was du suchst. Dafür brauchst du viel Ausdauer. Deine Motivation ist wie ein Motor, der dich voranbringt.

Auf der nächsten Seite haben wir einige Fragen zu jedem Baustein für dich aufgeschrieben. Wir laden dich ein, über deine Gefühle nachzudenken. Je besser du deine Gefühle kennst, desto besser verstehst du dich selbst. Dann können auch wir dich besser unterstützen. Wir helfen dir gerne dabei, deine Gefühle wahrzunehmen und zu sortieren. Wir wollen dir Mut machen und dir helfen, mögliche Ängste abzubauen.

DEINE VORSTELLUNGEN FÜR DIE ZUKUNFT UND DEINE ZIELE

Du möchtest eine neue Arbeit finden. Du möchtest wahrscheinlich eine Arbeit finden, bei der du genügend Geld verdienst. Vielleicht sind dir auch noch weitere Dinge wichtig. Wünschst du dir ein gutes Arbeitsklima? Wie wichtig ist dir die Freude bei der Arbeit? Hast du vielleicht Angst keine Arbeit zu bekommen?

Was ist DIR wichtig?

1. Wie stark ist dein Interesse für einen anderen Job?

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Welche Gefühle hast du dabei?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

2. Wie stark ist dein Interesse an einem Sprachkurs in der Landessprache teilzunehmen (wenn du die Sprache noch nicht so gut kannst)?

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Welche Gefühle hast du dabei?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

3. Wie stark ist dein Interesse, an neuen Fähigkeiten für einen Job zu arbeiten?

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Welche Gefühle hast du dabei?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

4. Was begeistert dich an einer neuen Arbeit?

☐ Geld ☐ etwas Neues lernen
☐ ein Leben in unserem Land aufbauen
☐ die Perspektive auf eine Ausbildung
☐ Sonstiges .....

Stelle dir vor, du hast genauso viele gute Gefühle (Hoffnung, Freude, Begeisterung) wie schlechte Gefühle (Angst, Unlust, Traurigkeit): Wofür entscheidest du dich? Was darf dich mehr antreiben?

Vorschlag: Schreibe alle deine Gefühle, die du in Bezug auf eine neue Arbeit hast, auf kleine Kärtchen. Welche zwei Gefühle sind am stärksten? Warum?

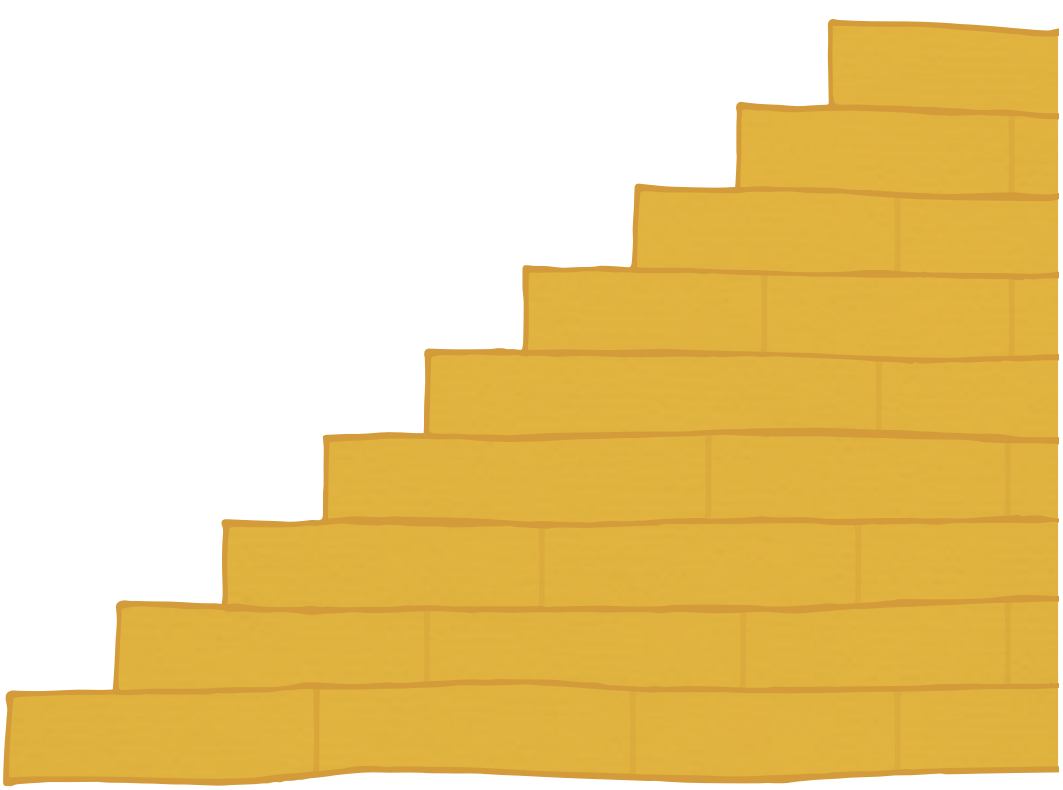
BAUSTEINE FÜR DEINEN JOB-PLAN

Für eine neue Arbeitsstelle sind verschiedene Themen wichtig. Sie sind wie Bausteine, die aufeinander aufbauen. Stelle es dir wie eine Treppe vor. Du kommst deinem Ziel mit jeder Treppenstufe näher.

Maria Mileva möchte gerne eine Arbeit in einem Supermarkt finden. Es braucht viele Schritte bis zum Arbeitsbeginn. Um den Überblick zu behalten, hat sie sich einen Plan gemacht. So sieht Marias Plan als Treppe aus:

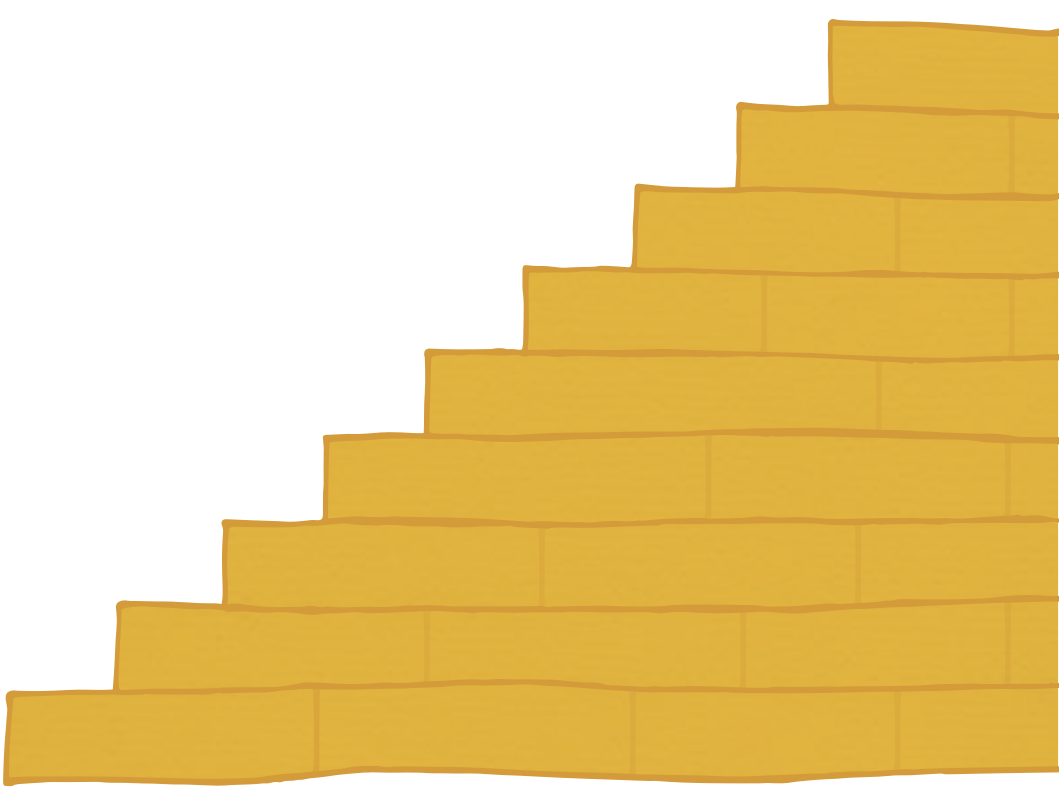
Du bekommst eine eigene Treppe für dein Ziel. Um dein Ziel zu erreichen, musst du viele kleine Schritte machen. Das ist einfacher, als alles auf einmal zu versuchen.
Du kannst die Treppe immer wieder neu ausfüllen: Für neue Ziele, für große und kleine Ziele, für langfristige und kurzfristige Ziele. Die Treppe steht für den Weg, den du gehen musst, um deine Ziele zu erreichen.

DEINE PERSÖNLICHEN BAUSTEINE FÜR LANGFRISTIGE ZIELE

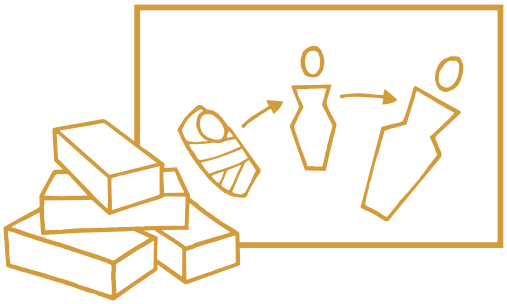


DATUM

DEINE PERSÖNLICHEN BAUSTEINE FÜR KURZFRISTIGE ZIELE



DATUM



DEIN LEBENSLAUF

SO SCHREIBST DU DEINEN LEBENSLAUF

Ein Lebenslauf ist ein Dokument. Hier schreibst du auf, was du bisher gelernt und schon gearbeitet hast. Diesen Lebenslauf gibst du jedem Betrieb, bei dem du dich um einen Job bewerben willst. Den Lebenslauf brauchst du, damit du dich auf verschiedene Jobs bewerben kannst. Betriebe wollen wissen, worauf sie bei dir bauen können. Lücken im Lebenslauf machen einen schlechten Eindruck. Dein Lebenslauf muss richtig geschrieben und ordentlich gestaltet sein. Wir helfen dir dabei.

Es gibt eine Vorlage für einen Lebenslauf von der EU, die in vielen Ländern verwendet wird. Diese Vorlage heißt Europass. Im Internet findest du eine Anleitung, der du Schritt für Schritt folgen kannst. https://europa.eu/europass

Info für die Beratungsstelle: Diese Seite kann auch als Übersetzungshilfe verwendet werden, da die Informationen hierzu in allen europäischen Sprachen auf der Website zur Verfügung stehen.

In einigen Ländern ist es aber besser, nicht die Vorlage von Europass zu benutzen. Hier solltest du lieber eine Vorlage des Programms „Word“ benutzen. Auch im Internet findest du viele gute Vorlagen. Die Struktur des Lebenslaufs sollte einfach und klar sein. Ein einfaches Beispiel kannst du weiter unten sehen.

Ein Lebenslauf muss immer aktuell sein. Jedes Mal, wenn du einen Job, einen Kurs oder ein Arbeitstraining beginnst, fügst du diese Information in deinen Lebenslauf ein. Das Neueste steht immer oben.

Das musst du alles in deinen Lebenslauf schreiben:

DEINE PERSÖNLICHEN INFORMATIONEN

- Vorname und Nachname
- Adresse
- E-Mail-Adresse
- Telefonnummer
- Geburtsdatum und Geburtsort
- Staatsangehörigkeit
- Information zu deiner Arbeitserlaubnis und deinem Aufenthaltsstatus

DEINE BERUFSERFAHRUNGEN

Wenn du schon einmal gearbeitet hast, hast du Erfahrungen. Hast du in einem Restaurant serviert? Dann hast du Berufserfahrung als Kellnerin oder Kellner.

Kleiner Tipp: Beantworte **die W-Fragen:**

- **Wann hast du etwas gemacht?** (von wann bis wann)
- **Was hast du gemacht oder gelernt?** (Beschreibe möglichst genau. Erzähle auch, wenn du besondere Verantwortung hattest oder etwas besonders gut konntest.)
- **Wo hast du es gemacht?** (Firma, Stadt und Land)

DEINE AUSBILDUNG

Wenn du in der Schule warst oder ein Studium gemacht hast, ist das deine Ausbildung. Hier nennst du deinen höchsten Schulabschluss. Auch besondere Kurse zählst du hier auf.

Beantworte wieder **die W-Fragen.**

DEINE KENNTNISSE UND INTERESSEN

Hier schreibst du alles auf, was du kannst oder zusätzlich gelernt hast. Hier ist vor allem das wichtig, was für deinen Wunsch-Job gebraucht werden könnte.

Einige Beispiele:

- Bulgarisch (Muttersprache)
- Englisch (Grundkenntnisse)
- Computerkenntnisse: Gut
- Erste-Hilfe-Kurs

Handbuch zum Kompass-Programm zum Thema Lebenslauf S.181-191.

Wir finden jetzt heraus, was du alles in deinem Leben gelernt hast, um das Wichtigste in deinen Lebenslauf schreiben zu können. Nimm dir also Zeit und überlege. Schreibe alles auf, was du gelernt und gearbeitet hast und wie du das gut benennen kannst.

Konntest du Sprachen lernen? Hast du Zertifikate oder Bestätigungen von besuchten Kursen?

.....

Konntest du eine Schule besuchen? Welche Schule? Mit welchem Schulabschluss?

.....

Konntest du eine Berufsausbildung machen? Welche Ausbildung? Wo? Hast du einen Abschluss?

.....

Falls nicht, hast du dennoch viel gelernt in deinem Leben!

WAS HAST DU IN DEINEM LEBEN GELERNT?

In der Schule: Rechnen, Schreiben, Malen, Singen, ...

In der Natur: Gartenarbeit, Landwirtschaft, Tiere versorgen, Waldarbeit, Holzarbeiten, Wasserwirtschaft, ...

Im Haus: Kochen, Kellnern, Putzen, Reinigen, Menschen pflegen (Baby, Kind, kranke Menschen), Instandhaltung und Reparaturen (Strom; Sanitär; Mauern bauen - innen oder außen; Dacharbeiten; …), Wäsche waschen, Bügeln, Nähen (Kleidung, Schuhe, …), Finanzen, ...

Transport: Wie bist du alleine zu einem anderen Ort gekommen? Kannst du Fahrrad fahren? Hast du einen Führerschein?

Fallen dir mehr Beispiele ein?

*Info für die Beratungsstelle: Im Kompass-Programm gibt es eine sehr ausführliche Ausarbeitung zur Kompetenzbilanz, bei der die Kompetenzen bildhaft dargestellt werden. Diese ist sehr zu empfehlen bei Klient*innen, die nicht lesen und schreiben können oder visuell aufmerksamer sein können. Handbuch zum Kompass-Programm S.235-287; Checkliste und Arbeitsblätter zum Thema Kompetenzbilanz S.241-279,*
Kompetenzprofil S.282-286.

PRÜFE, OB DU ALLE THEMEN ERLEDIGT HAST

- ☐ **Persönliche Inhalte**
- ☐ **Berufserfahrungen**
- ☐ **Ausbildung**
- ☐ **Kenntnisse und Interessen**

Du hast überall ein Häkchen gemacht? Dann hast du alles, was du für deinen Lebenslauf brauchst. Gratulation!!

BEISPIEL FÜR EINEN LEBENSLAUF

LEBENSLAUF

Dieser Lebenslauf ist ein Beispiel, von dem du dich inspirieren lassen kannst

Persönliche Daten

Name	Maria Mileva
Geburtsdatum	25.05.1995
Adresse	Musterstr. 10
	80333 München, Deutschland
Telefon	0176 1234567
E-Mail	maria.mileva@gmail.com
Staatsangehörigkeit	Bulgarien

Berufserfahrung

Zeitraum: Aktuelles zuerst

Tätigkeit, Name und Adresse der Arbeitsstelle

Seit 05/2023	Berufsvorbereitungskurs in München, Deutschland
05/2022 - 04/2023	Selbständige Tätigkeit als Masseurin in München, Deutschland
07/2021 - 04/2022	Elternzeit in Stara Sagora, Bulgarien
04/2020 - 06/2021	Corona-Pandemie, arbeitssuchend
04/2019 - 03/2020	Selbständige Tätigkeit als Masseurin in Innsbruck, Österreich
02/2019 - 03/2019	Selbstständige Reinigungskraft in Innsbruck, Österreich
01/2019	Zuzug nach Österreich, Orientierungsphase
02/2018 - 12/2018	Küchenhilfe in Rom, Italien
10/2014 - 01/2018	Elternzeit in Stara Sagora, Bulgarien
07/2009 - 09/2014	Landwirtschaftliche Tätigkeiten in Stara Sagora, Bulgarien
	Hauswirtschaftliche Tätigkeiten in Stara Sagora, Bulgarien

Ausbildung

09/2005 - 06/2009	Mittelschule in Stara Sagora, Bulgarien
09/2001 - 06/2005	Grundschule in Stara Sagora, Bulgarien

Name und Adresse der Schule oder Bildungseinrichtung, Qualifikation

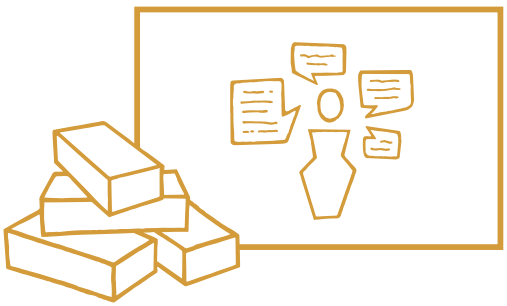
Kenntnisse und Interessen

Sprachkenntnisse	Bulgarisch (Muttersprache)
	Deutsch (Grundkenntnisse)
	Italienisch (Grundkenntnisse)
Führerschein	Führerschein Klasse B
Hobbys	Kochen, Gärtnern

München, 01.07.2022

Optional

Unterschrift



DEINE SPRACH-KENNTNISSE

VERSCHIEDENE SPRACHNIVEAUS

Eine gute Möglichkeit zur Bewertung deiner Sprachkenntnisse bietet dir der „Gemeinsame europäische Referenzrahmen für Sprachen (GER)". Dieser ist in Stufen A1 bis C2 aufgebaut. Gemessen wird, wie du die Sprache verstehst, sprichst und schreibst.

- **A1 (Einstieg oder Anfänger)**
- **A2 (Grundlegende Kenntnisse)**
- **B1 (Fortgeschrittene Sprachverwendung)**
- **B2 (Selbstständige Sprachverwendung)**
- **C1 (Fachkundige Sprachkenntnisse)**
- **C2 (Annähernd muttersprachliche Kenntnisse)**

Bei vielen Jobs werden besondere Sprachkenntnisse vorausgesetzt. Viele Betriebe brauchen Angestellte, die die Landessprache können.

Wenn du kein Zertifikat hast und das nicht für die Stelle erforderlich ist, kannst du deine Sprachkenntnisse mit **"gut in Wort und Schrift"** oder **"fließend"** benennen. In deinem Bewerbungsanschreiben kannst du dann eventuell erklären, woher du deine Kenntnisse hast.

Du solltest alle Sprachen, die du sprichst, in deinen Lebenslauf schreiben. Hier findest du ein Beispiel:

- **„Bulgarisch (Muttersprache)"**
- **„Deutsch (B1 gesprochen, A2 geschrieben)"**
- **„Ungarisch (gute Kenntnisse in Wort und Schrift)"**
- **„Italienisch (fließend)"**
- **„Französisch (Grundkenntnisse)"**

Fragen für dich:

- Welche Sprache sprichst du in deinem Alltag?
- Hast du die Möglichkeit die Landessprache in deinem Alltag zu sprechen?
- Hast du schon einen Sprachkurs besucht? Welches Niveau war das?
- Hast du Sprachzertifikate?

Eine Liste von anerkannten Sprachdiplomen für Englisch, Französisch, Spanisch, Deutsch und Italienisch findest du hier: Sprachzertifikate - Welche gibt es? Wofür braucht man sie? (europaeischer-referenzrahmen.de)

Wenn du einen Kurs besuchen wirst, wird die Sprachschule einen Einstufungstest mit dir machen. Dadurch kann sie herausfinden, was du schon kannst und welcher Kurs für dich passt. Die Möglichkeiten, einen Kurs zu finanzieren, kannst du mit uns besprechen.

SELBSTEINSCHÄTZUNG DEINER SPRACHKENNTNISSE

Ich kann an einfachen Gesprächen teilnehmen.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich kann E-Mails schreiben und beantworten.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich kann telefonisch Termine ausmachen.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich kann über meine Wohn- und Familiensituation sprechen.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich kann berufliche Tätigkeiten beschreiben.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich verstehe Orts- und Richtungsbeschreibungen.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich komme mit Preisen, Uhrzeiten, Mengen, Zahlen zurecht.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Ich kann meine Gefühle ausdrücken.

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Wie wichtig ist es für dich, die Landessprache zu lernen?

1 … 2 … 3 … 4 … 5

Welche Gefühle kommen in dir hoch, wenn du an das Lernen der Landessprache denkst?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

Wenn du feststellst, dass du unsere Landessprache nicht gerne sprechen möchtest, besprechen wir, woran das liegen kann. Hast du negative Erfahrungen mit der Sprache? Was könnte dir helfen, gute Erfahrungen zu machen?

Um dein Sprachniveau schneller zu verbessern, kannst du zusätzlich

- Podcasts oder Hörbücher in der Landessprache hören
- Bücher in der Landesprache lesen
- Filme in der Landesprache schauen
- einen Tandempartner suchen
- Apps für dein Handy zum Sprache lernen nutzen (Duolingo App, Babbel App, Memrise App)

Aber auch ganz klassische Übungen wie Vokabeln lernen tragen dazu bei, deinen Wortschatz und damit dein Sprachniveau zu verbessern. Es kann dir helfen, einen Fachwortschatz-Trainer zu benutzen. Das ist Arbeitsmaterial für die Vorbereitung am Arbeitsplatz z.B. für den Verkauf, für Reinigungskräfte, für Pflegekräfte oder für den Hotel- und Gastronomiebereich. Sie sind sehr wertvoll und helfen dir, Begriffe für deinen Beruf zu lernen.

ALPHABETISIERUNG

Falls du in deiner Muttersprache noch nicht lesen und schreiben kannst, gibt es auch dafür spezielle Kurse. Vielleicht bist du bis jetzt ohne Lesen und Schreiben zu können zurechtgekommen. Am Arbeitsplatz sind diese Fähigkeiten aber sehr wichtig, zum Beispiel für Dienstpläne, Warnhinweise und vieles mehr!

Lesen und schreiben zu können hilft dir dabei, viel mehr alleine erledigen zu können. Du bist dann weniger auf die Hilfe anderer angewiesen. Du kannst Formulare ausfüllen, Beipackzettel von Medikamenten lesen, Gutenachtgeschichten für deine Kinder vorlesen oder Mitteilungen an Eltern von der Schule verstehen und beantworten und unendlich viele andere Sachen.

Für Erwachsene, die lesen und schreiben können, ist das selbstverständlich. Sie vergessen, dass sie als Kind ein Jahr brauchten, bis sie lesen und zwei Jahre, bis sie in Schreibschrift schreiben konnten. Kinder lernen schneller als Erwachsene!

Damit du als erwachsene Person möglichst leicht und schnell lernen kannst, brauchst du den richtigen Kurs.

DEINE FREMDSPRACHEN-KENNTNISSE

Welche Sprachen sprichst und verstehst du?

In vielen europäischen Ländern ist es möglich, nur mit Fremdsprachenkenntnissen einen Job zu finden (zum Beispiel in Hotels, Restaurants oder in der Reinigung).

Besonders wenn du Englisch-Kenntnisse hast, kann dir das bei einer neuen Arbeitsstelle helfen.

Wichtig: Fremdsprachen-Kenntnisse ersetzen nicht die jeweilige Landessprache, können aber am Anfang eine große Hilfe sein.

Es ist normal, wenn es dich Zeit und Kraft kostet, eine neue Sprache zu lernen. Es gibt gute Kurse und Möglichkeiten auch für dich im Erwachsenenalter.

DEINE SOZIALEN FÄHIGKEITEN

WAS SIND SOZIALE FÄHIGKEITEN?

Soziale Fähigkeiten helfen uns, uns gut mit anderen Menschen zu verstehen. Man nennt sie auch soziale Kompetenzen. Überall wo Menschen zusammenarbeiten, braucht es diese sozialen Fähigkeiten. In deiner Bewerbung solltest du deine sozialen Kompetenzen sichtbar machen. Jede Person hat andere soziale Kompetenzen. Du musst nicht alle haben.

Soziale Kompetenzen sind zum Beispiel:

- Freundlichkeit („Ich begrüße Menschen, die mir während der Arbeit begegnen.“)
- Geduld („Ich bleibe ruhig, wenn etwas nicht sofort klappt.“)
- Kritikfähigkeit („Meine Chefin sagt, ich habe etwas nicht ordentlich genug gemacht. Ich bedanke mich für ihre Rückmeldung und mache es das nächste Mal besser.“)
- Teamfähigkeit („Ich springe für meine Kollegin ein, die krank geworden ist.“)
- Lernbereitschaft („Mir wird eine neue Aufgabe erklärt. Ich höre aufmerksam zu und probiere es aus.“)
- Pünktlichkeit („Ich bin pünktlich bei der Arbeit und habe alles dabei, was ich brauche.“)
- Konfliktfähigkeit („Eine Kollegin ist sauer auf mich. Ich suche ruhig das Gespräch mit ihr.“)
- Flexibilität („Ich muss morgen spontan an einen anderen Arbeitsort kommen. Das ist kein Problem für mich.“)
- Toleranz („Mein Arbeitskollege kommt aus einem anderen Land und glaubt an eine andere Religion. Das ist für mich okay.“)
- Durchhaltevermögen („Ich bin schon ein paar Wochen auf der Arbeit und nicht jede Aufgabe macht mir Spaß. Ich komme trotzdem jeden Tag.“)

Welche sozialen Kompetenzen fallen dir noch ein?

- .....
- .....

x Kreuze an, was dir leichtfällt und unterstreiche was dir schwerfällt.

Die Anforderungen an die sozialen Fähigkeiten sind sehr verschieden bei jedem Job. Eine Lehrkraft muss gut Vorträge halten können. In der Arbeit als Reinigungskraft stehen Kommunikationsfähigkeiten nicht an erster Stelle, sondern z.B. Gewissenhaftigkeit und Durchhaltevermögen. Möchtest du dich aber im Pflegebereich bewerben, solltest du darauf hinweisen, dass du leicht mit Menschen ins Gespräch kommst. Das ist in dem Beruf wichtig.

In einem Bewerbungsprozess spielen die sozialen Kompetenzen eine wichtige Rolle. Vielen Betrieben ist es wichtig, dass die Person, die sie anstellen, soziale Fähigkeiten mitbringt und sich gut ins Team integrieren kann. Bei vielen Arbeitsstellen sind Teamfähigkeiten gefragt.

Vielleicht bist du es gewohnt, dich abzugrenzen und alleine zurecht zu kommen. Es kann sein, dass du wieder neu lernen musst, dich auf andere Menschen einzulassen und zu erfahren, wie man gut in einem Team arbeitet.

Wenn du damit Schwierigkeiten hast, kannst du das mit uns besprechen und wir können dich bei deinem Lernprozess unterstützen.

SELBSTEINSCHÄTZUNG DEINER SOZIALEN FÄHIGKEITEN

Anpassungsfähigkeit

Wie schwer oder leicht fällt es dir, eine neue Arbeit zu beginnen?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Zusammenarbeit

Wie schwer oder leicht fällt es dir, in einem Team zu arbeiten?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Hattest du schon mal Probleme mit Kolleginnen oder Kollegen?

.....

Kommunikation

Wie schwer oder leicht fällt es dir, auf fremde Menschen zuzugehen und sie anzusprechen?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Wie reagierst du, wenn Menschen um dich herum verärgert sind?

.....

Empathie und Toleranz

Wie schwer oder leicht fällt es dir, dich in die Situation anderer hinein zu versetzen?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Hast du Verständnis für die Probleme von anderen?

.....

Kannst du gut zuhören?

.....

Interkulturelle Kompetenz

Wie schwer oder leicht fällt es dir, andere Kulturen wertzuschätzen und zu respektieren?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Pünktlichkeit

Wie schwer oder leicht fällt es dir, pünktlich zu Terminen zu kommen?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Stressmanagement

Wie schnell fühlst du dich gestresst?

langsam 1 … 2 … 3 … 4 … 5 schnell

Wie schwer oder leicht fällt es dir, an mehreren Aufgaben gleichzeitig zu arbeiten?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

Verantwortung

Wie schwer oder leicht fällt es dir, dich an vereinbarte Regeln zu halten?

Sehr schwer 1 … 2 … 3 … 4 … 5 Sehr leicht

LERNEN VON SOZIALEN FÄHIGKEITEN

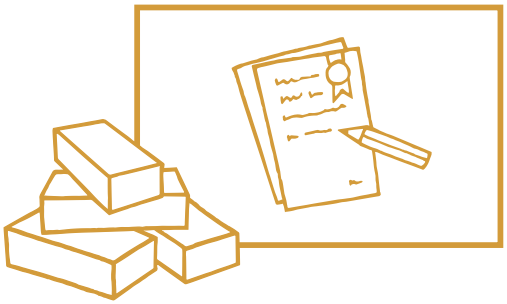
Wenn du deine sozialen Fähigkeiten noch verbessern möchtest, kann dir ein Arbeitstraining dabei helfen. Dieses Training ist eine Vorbereitung auf deinen neuen Job. Wir können darüber sprechen und nach Möglichkeiten in deiner Gegend suchen.

Du lernst bei diesem Arbeitstraining viele soziale Fähigkeiten. Das sind einige Beispiele:

- Du gewöhnst dich an eine Tagesstruktur
- Du übst Pünktlichkeit, Verlässlichkeit, Regelmäßigkeit, Flexibilität
- Du stärkst deine Teamfähigkeit innerhalb einer Gruppe
- Du lernst deine persönliche Leistungsfähigkeit kennen
- Du erlernst eine höhere Belastbarkeit

In einem sicheren und persönlichen Rahmen kannst du deine persönlichen Begabungen und Fähigkeiten herausarbeiten. Dabei geht es nicht nur um die erlernten praktischen Fertigkeiten.

Info für die Beratungsstelle: Ein Arbeitstraining wäre im besten Fall der erste Schritt und wird von Fachkräften begleitet.



DEINE BILDUNG

DEIN SCHULABSCHLUSS

Innerhalb der EU gibt es keine automatische Anerkennung des Schulabschlusses aus einem anderen Land. Dies muss in jedem Fall geprüft werden.

Wenn du noch keinen Schulabschluss hast, solltest du in unserem Land einen Schulabschluss nachholen. So kannst du gleichzeitig die Landessprache lernen. Wir finden gerne mit dir heraus, welche Möglichkeiten es für dich gibt.

Je höher und besser dein Schulabschluss ist, desto höher kann deine Berufsausbildung werden. Je höher deine abgeschlossene Berufsausbildung ist, desto mehr Geld bekommst du in vielen Ländern für deine Arbeit. Oder du bekommst schneller einen Job und hast Möglichkeiten, in deinem Job aufzusteigen und mehr Geld zu bekommen.

DIE ANERKENNUNG DEINER ABSCHLÜSSE

Hast du ausländische Zeugnisse und Zertifikate?

Wenn du bereits eine Berufsausbildung hast und in dem Beruf arbeitest, wirst du möglicherweise mehr Geld verdienen, wenn dein Abschluss anerkannt ist.

Die Anerkennung ist in diesem Fall ein wichtiger Schritt und eine Unterstützung für die Arbeitsplatzsuche. Daher ist es immer wichtig, Originaldokumente zu behalten. Die Dokumente werden übersetzt und überprüft. In manchen Fällen muss eine Zusatzprüfung abgelegt werden.

Innerhalb der EU gibt es Anerkennungen für reglementierte Berufe.

Info an die Beratungsstelle: Auf dieser Website sind weitere Informationen zur Anerkennung reglementierter Berufe zu finden.

https://europa.eu/youreurope/citizens/work/professional-qualifications/regulated-professions/index_de.htm

DIE VORTEILE EINER BILDUNGS-BERATUNGSEINRICHTUNG

Bildungsberatungseinrichtungen sind im besten Fall in ein Bildungsnetzwerk in deiner Gegend eingebunden. Sie haben einen Überblick über die unterschiedlichsten Möglichkeiten, die zu deinen Wünschen und Kompetenzen genau passen wie zum Beispiel:

- finanzielle Förderungsmöglichkeiten
- Ausbildungsmöglichkeiten
- Jobmöglichkeiten

Dort gibt es Expertinnen und Experten, die ganz individuell auf deine Wünsche eingehen und unabhängig von unserem Netzwerk weiter vermitteln, wenn du das wünschst.

Ist es für dich gerade am wichtigsten, möglichst schnell einen Job zu finden? Es ist auch hilfreich, dir zu überlegen, welchen Job du auf Dauer gerne machen möchtest. Das motiviert dich und gibt dir eine langfristige Perspektive.

DEINE JOBSUCHE

SO FINDEST DU EINEN JOB

Das jeweilige Amt, das für Arbeitsintegration zuständig ist, hat Jobportale. Dort bekommst du Hilfe bei der Vermittlung von Arbeitsstellen, Sprachkursen oder Ausbildungen.

Wir helfen dir, weitere Plattformen zu finden oder wir zeigen dir zum Beispiel Zeitungen oder Internetseiten, in denen es seriöse Jobangebote gibt. Du kannst dich auch bei Betrieben bewerben, die keine Jobangebote ausgeschrieben haben. Supermärkte und Restaurants suchen zum Beispiel sehr häufig neues Personal. Dazu sagt man auch „sich initiativ bewerben". Das bedeutet, dass du selbst die Initiative ergreifst, also den ersten Schritt gehst.

SO BEWIRBST DU DICH UM EINEN JOB

Um einen Job zu bekommen, musst du dich bewerben. Zu einer Bewerbung gehört dein Lebenslauf. Dazu musst du noch ein Anschreiben erstellen. Das ist ein Brief, wo du schreibst, wer du bist, was du arbeiten möchtest und warum du die richtige Person für diesen Job bist. Für jeden Betrieb musst du ein neues Anschreiben machen.

Das musst du in dein Anschreiben aufnehmen:

- Stelle dich kurz vor.
- Erkläre, welchen Job du machen möchtest und warum.
- Schreibe von ähnlichen Tätigkeiten, falls du sie schon gemacht hast.
- Erzähle von passenden Kursen oder Zertifikaten, wenn du sie hast.
- Schreibe, dass du dich über ein persönliches Gespräch freuen würdest.

Bewerbungen zu schreiben ist Arbeit und braucht Zeit. Leider erhält man nicht immer eine Antwort. Bewahre alle deine Bewerbungsschreiben auf (das geht z.B. auch in deinem Profil bei europass.eu). So kannst du sie leicht umschreiben und für neue Bewerbungen nutzen.

Deine Bewerbung hat bessere Chancen, wenn du aktive und positive Formulierungen verwendest. Zum Beispiel:

- Gerne arbeite ich auch am Wochenende...
- Ich habe auch Englisch gelernt...
- Ich bin bereit, diese Aufgaben zu übernehmen ...

Info für die Beratungsstelle: Übungen und Arbeitsblätter zum Thema Bewerbung (Inhalte, Aufbau, Erstellen) finden sich im Handbuch zum Kompass-Programm S. 170-180
und spezifisch über das Briefe schreiben S. 86-94.

BEISPIEL FÜR EIN ANSCHREIBEN

Dieses Anschreiben ist ein Beispiel, von dem du dich inspirieren lassen kannst

Maria Mileva
Musterstr. 10
80333 München

Deine Adresse

Lidl Supermarkt
Frau Müller
Münchnerstr. 10
80333 München

Adresse des Betriebes

Datum

01.07.2022

Betreff

Bewerbung als Ladenhilfe im Lidl, München

Anrede

Sehr geehrte Frau Müller,

Einleitung

ich bin regelmäßige und begeisterte Kundin im Lidl-Supermarkt und würde mich über die Möglichkeit, bei Ihnen als Ladenhilfe zu arbeiten, sehr freuen.

Erfahrungen

Diese Arbeit begeistert mich, da mir die Arbeit mit Lebensmitteln Freude macht und ich gerne praktische Tätigkeiten ausübe. Ich bringe zeitliche Flexibilität, körperliche Fitness und eine schnelle Auffassungsgabe mit.

In meinem Heimatland Bulgarien habe ich die Schule besucht. Arbeitserfahrungen konnte ich bereits als Reinigungs- und Servicekraft sammeln.

Besonders macht mir der Umgang mit Menschen Freude. Meine Offenheit und Freundlichkeit möchte ich gerne sowohl im Kundenkontakt als auch im Team der Mitarbeitenden einbringen.

Motivation

Ich freue mich über Ihre Rückmeldung zu meiner Bewerbung und über ein persönliches Kennenlernen.

Mit freundlichen Grüßen

Unterschrift und voller Name

Maria Mileva

WORAUF MUSST DU BEI DER SUCHE NACH EINEM JOB ACHTEN?

- Du solltest möglichst genau wissen, was du möchtest und was du nicht möchtest. Wo liegen deine Grenzen?
- Du solltest wissen, was zu einer vertrauenswürdigen Arbeitsstelle dazu gehört und was du machen kannst, wenn du dir unsicher bist.
- Erfüllst du die gewünschten Voraussetzungen? (Sprachniveau, Führerschein, ...)

WELCHEN JOB MÖCHTEST DU MACHEN?

Im Moment ist vielleicht für dich am wichtigsten, schnell einen Job zu finden. Überlege aber auch, welchen Job du auf Dauer gerne machen möchtest. Das motiviert dich und gibt eine langfristige Perspektive.

KURZFRISTIGE JOBS:

- Hilfsjobs
- Saisonarbeit
- Putzjobs

In manchen Ländern sind diese Jobs nicht sehr anerkannt. Oft bekommst du wenig Geld und kannst ohne Ausbildung in diesem Bereich nicht mehr Geld verdienen. Aber: Diese Jobs sind in jedem Unternehmen wichtig und können ein guter Start sein, um in das Sozialsystem zu finden.

LANGFRISTIGE JOBS:

- **Was soll dein Job können?**
  - Bei welchen Jobs bekommt man ein gutes **Gehalt**?
  - Jeder Job hat andere **Arbeitsbedingungen**:
    - Arbeitszeiten
    - Arbeitsplatz
    - Arbeitskleidung
    - Arbeitsort
    - Viel oder wenig Kontakt zu anderen Menschen
- **Was geht gar nicht** für dich? (Zum Beispiel: Blut sehen, im Freien arbeiten, lange sitzen,...)

Info für die Beratungsstelle: Weitere Arbeitsblätter zum Thema Jobsuche finden sich im Handbuch zum Kompass-Programm S. 148-161, die Vorbereitung zum Vorstellungsgespräch (Aufbau, Verhalten, Outfit, Körpersprache, typische Fragen, Rollenspiele) S. 192-211.

BERUFSWUNSCH/INTERESSENTEST

Deinem Berufswunsch zu folgen kann dich langfristig glücklicher und motivierter machen, statt genervt und frustriert bei der Arbeit zu sein. Es gibt viele Möglichkeiten und die Auswahl ist groß. Um eine Vorstellung zu bekommen, was du beruflich machen möchtest, kannst du mit Selbstreflexion beginnen:

- Welche Aktivitäten mache ich gerne?
- Was sind meine Stärken?
- Welche Werte sind mir wichtig?

Wenn du keine Idee hast, welche Berufe es überhaupt gibt und was zu dir passen kann, kannst du Interessenstests machen. Das geht zum Beispiel bei uns in der Beratungsstelle oder im Internet. Es geht nicht darum, deine Leistung zu bewerten, sondern deine Interessen und Fähigkeiten einzuschätzen, um eine Orientierung zu bekommen.

DAS SIND DEINE RECHTE UND PFLICHTEN IM JOB

In verschiedenen Ländern gibt es unterschiedliche Regelungen im Gesetz. In unserer Beratungsstelle kannst du bei Bedarf mehr darüber erfahren.

Zwischen Betrieb und Angestellten werden Rechte und Pflichten vereinbart. Dafür gibt es den Arbeitsvertrag, der von Beiden unterschrieben werden muss. Es ist wichtig, dass du ihn vorher genau liest. Wenn du Fragen hast, helfen wir dir. In einigen Ländern gelten auch mündliche Vereinbarungen.

In diesem Vertrag stehen folgende Punkte:

- Name und Adresse deines Betriebes
- Dein Name und deine Adresse
- Wann dein Arbeitsverhältnis beginnt
- Wenn dein Arbeitsverhältnis nur für eine bestimmte Dauer vereinbart ist, muss das auch hier stehen
- Wo du arbeiten wirst
- Was du arbeiten wirst
- Ob es eine Probezeit gibt und wie lange sie dauert
- Wie viel Geld (auch Lohn oder Gehalt genannt) du bekommen wirst, wann

und wie es gezahlt wird

- Wie viele Urlaubstage dir im Jahr zustehen (du bekommst in dieser Zeit auch Geld)
- Wann du arbeitest, wie viele Stunden und mit welchen Pausen
- Kündigungsfristen (du kannst den Job aufgeben oder der Betrieb kann diese Entscheidung treffen; die Frist muss eingehalten werden)

Am Ende eines jeden Monats bekommst du ein Dokument mit Informationen zu deinem Lohn oder Gehalt. **Bewahre alle Dokumente gut auf!**

DEINE RECHTE ALS ANGESTELLTE PERSON:

- **Regelmäßige und pünktliche Bezahlung**
- **Einhaltung des Mindestlohns** (In vielen EU-Ländern gibt es einen Mindestlohn, der sagt wie viel Geld du pro Stunde bekommen musst.)
- Anspruch auf **Datenschutz** laut europäischem Datenschutzgesetz
- Einhaltung des **Arbeitsschutzes** für den jeweiligen Arbeitsplatz
- Erhalt eines qualifizierten **Arbeitszeugnisses** beziehungsweise eine Dienstbestätigung
- Recht auf **Gleichberechtigung**
- **Schutz vor Diskriminierung und Belästigung**

Info für die Beratungsstelle: Im Handbuch zum Kompass-Programm finden sich Erklärungen und Arbeitsblätter über die allgemeinen Rechte (Deutschland) und Pflichten S. 138-146

Rechte und Pflichten gehören zusammen. Was dein Recht ist, ist die Pflicht des Betriebes. Seine Rechte sind deine Pflichten.

DEINE PFLICHTEN ALS ANGESTELLTE PERSON:

- Du erbringst **persönlich** die vertraglich zugesicherte **Arbeitsleistung** am richtigen Arbeitsort und zur vorgegebenen Arbeitszeit ((und keine andere Person!)
- Wenn du aus wichtigem Grund nicht zur Arbeit kommen kannst, weil du zum Beispiel krank bist, musst du **deine Arbeitsstelle vor Beginn der Arbeitszeit benachrichtigen**. Wenn du krank bist, musst du zum Arzt gehen und es dir bestätigen lassen. Diese Bestätigung musst du dann bei der Arbeit abgeben (je nach den Gesetzen im Land)
- Du musst den Anweisungen deiner Vorgesetzten Folge leisten.
- **Leistung von Überstunden** Die Überstunden sind auch vom Arbeitsgesetz

reguliert; z.B. Höchstarbeitszeit, Feiertagsruhe und vieles mehr. Wenn du nicht sicher bist, ob deine Arbeitszeiten gesetzlich konform sind, kannst du dich an die Arbeiterkammer oder Gewerkschaft in deiner Gegend wenden.

- **Verschwiegenheitspflicht** Du darfst anderen Personen keine Geschäftsgeheimnisse erzählen und keine Namen von Kunden.
- **Wettbewerbsverbot** Hier geht es um Treue und Loyalität während dem bestehenden Arbeitsverhältnis in Bezug auf Konkurrenz.
- **Treuepflicht** Es bedeutet grundsätzlich alles zu unterlassen, was dem Betrieb schaden könnte.
- **Verbot der Bestechlichkeit** (Korruption= Missbrauch anvertrauter Macht zum privaten Vorteil). Ob du Geschenke von Kunden oder Geschäftspartnern annehmen darfst, ist unterschiedlich geregelt.
- **Auskunfts- und Rechenschaftspflicht** dem Betrieb gegenüber, wenn etwas Geschäftsschädigendes geschieht.
- **Unterlassung von rufschädigenden Verhalten** innerhalb und außerhalb des Unternehmens. Verleumdung ist strafbar und Diskreditieren kann auch den Job kosten. Die richtige Wortwahl ist für ein angenehmes Betriebsklima wichtig.

*Info für die Beratungsstelle: Die Informationen zum **Arbeitsrecht** sind sehr allgemein gehalten, damit sie für alle europäischen Länder passen.*

SELBSTEINSCHÄTZUNG RECHTE UND PFLICHTEN

Es ist nicht leicht, an Pflichten zu denken. Vor allem fällt das schwer, wenn man in der Vergangenheit gezwungen war, Wünsche zu erfüllen und Dinge zu tun, die man nicht tun wollte. Es kann sich ein innerer Widerstand einstellen, wenn man nur das Wort Pflicht hört.

Wir laden dich ein, mit uns darüber nachzudenken:

Fülle die Lücke aus: I finde meine Rechte _____ als/wie meine Pflichten.

☐ wichtiger ☐ weniger wichtig ☐ genauso wichtig

Welche Gefühle hast du, wenn du an **deine Rechte** denkst?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

Welche Gefühle hast du, wenn du an **deine Pflichten** denkst?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

Ich empfinde die Pflichten meines Arbeitgebers _____ als/wie seine Rechte.

☐ wichtiger ☐ weniger wichtig ☐ genauso wichtig

Welche Gefühle hast du, wenn du an **die Pflichten deines Arbeitgebers** denkst?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

Welche Gefühle hast du, wenn du an **die Rechte deines Arbeitgebers** denkst?

☐ Hoffnung ☐ Freude ☐ Begeisterung ☐ Angst
☐ Unlust ☐ Scham ☐ Sonstiges .....

Ich darf über meinen Chef schimpfen.

☐ Ja, immer und überall
☐ Nur bei Personen, denen ich vertraue.
☐ Nein, niemals.

Wir wollen dich einladen mit uns über deinen neuen Chef / deine Chefin zu sprechen, besonders wenn du unzufrieden bist.

BEWERBUNG BEI EINEM PARTNER-BETRIEB

WAS DU WISSEN MUSST, WENN WIR DICH VERMITTELN

Info für die Beratungsstelle: Diese Seite ist nur relevant, wenn die Beratungsstelle ein Netzwerk mit verschiedenen Betrieben hat.

Als Beratungsstelle haben wir Partner-Betriebe mit denen wir kooperieren. Die Kooperation bedeutet, dass wir die Betriebe über dein Interesse an einem Job informieren und offene Arbeitsstellen erfragen können. Auf offene Stellen kannst du dich bewerben und erhältst eine aufrichtige Chance. Unsere Kooperationspartner sichern faire Arbeitsbedingungen und bedingungslose Gleichbehandlung mit anderen Mitarbeitenden auf vergleichbaren Positionen zu.

Unsere Partner-Betriebe wissen, wie wichtig Diskretion und Verschwiegenheit bezüglich deiner Vergangenheit sind. Dadurch hast du einen gewissen Schutz.

Vielleicht erfährst du etwas mehr Geduld. Wenn es Beschwerden gibt, können wir wie ein Puffer zwischen dir und deinem Betrieb stehen und zwischen euch vermitteln.

Es bedeutet aber auch, dass irgendeine Person im Betrieb weiß, von wem du vermittelt wurdest, wahrscheinlich dein Chef oder deine Chefin. Du könntest selbst das Gefühl haben, zu sein. Deine Kolleginnen oder Kollegen sollten nichts von deiner alten Arbeit wissen, außer du erzählst ihnen davon.

DU KANNST UNTERSCHIEDLICH DAMIT UMGEHEN:

☐ Es stört mich nicht, dass bestimmte Personen in meinem neuen Arbeitsumfeld über meine frühere Arbeit Bescheid wissen. Es gibt mir Sicherheit, dass ich, meine neue Arbeitsstelle und die Beratungsstelle bei möglichen Herausforderungen in Kontakt miteinander stehen.

☐ Es stört mich, aber ich sehe die jetzige Vermittlung als notwendigen Zwischenschritt. Wenn meine Situation stabiler ist, möchte ich eine neue Arbeit suchen, in der niemand über meine frühere Arbeit Bescheid weiß.

☐ Es stört mich so sehr, dass ich keinesfalls möchte, dass irgendeine Person im Betrieb von meiner früheren Tätigkeit weiß. Ich möchte nicht durch die Beratungsstelle vermittelt werden.

☐ Keiner der oben genannten Punkte trifft auf mich zu, ich denke anders:

.....

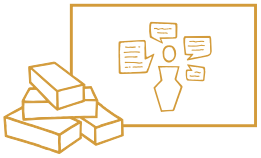
.....

Wir laden dich ein mit uns über deine Gefühle, die den Jobwechsel betreffen, zu reden.. Nenne uns deine positiven und negativen Erwartungen. Wir wollen versuchen, mit dir gemeinsam Ängste zu verkleinern. Wir wollen zusammen deine inneren Widerstände wertschätzen und prüfen.

Wir ermutigen dich, DEINEN Weg zu gehen.

DEIN LEBENSLAUF

DEINE BILDUNG



DEINE SPRACHKENNTNISSE

DEINE JOBSUCHE

DEINE SOZIALEN FÄHIGKEITEN