

Machen Sie sich fit

Sie wissen nun, wie Ihr Traumjob aussieht und es fehlen Ihnen noch wichtige Qualifikationen? Oder hat sich Ihr Berufsbild während Ihrer Auszeit weiterentwickelt? Dieses Kapitel gibt Ihnen eine kurze Einführung in das nahezu unüberschaubare Thema der beruflichen Aus- und Fortbildung und zeigt Ihnen verschiedene Lernmöglichkeiten auf. Außerdem erfahren Sie, welche Kostendabei entstehen und wo Sie Unterstützung erhalten.

Ermitteln Sie Ihren Bedarf

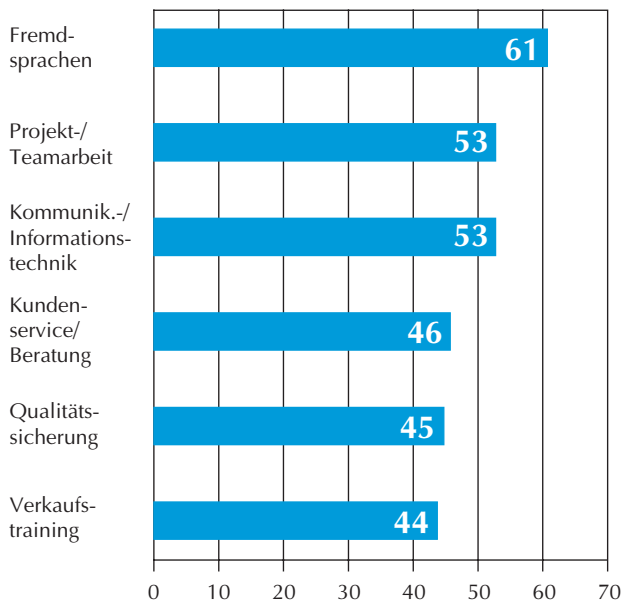
TIPP

Die meisten Fortbildungsinstitute – auch die Volkshochschulen – bieten kurze Seminare zum Thema »beruflicher Wiedereinstieg« an, die eine gute Orientierungshilfe sein können.

Arbeiten ist heutzutage meist mit lebenslangem Lernen verbunden. Die ständige technische und gesellschaftliche Entwicklung erfordert deshalb gerade von Wiedereinsteigern ein hohes Maß an Lernbereitschaft. Das Angebot von kommerziellen Aus- und Fortbildungseinrichtungen in Deutschland ist groß und umfasst inzwischen alle Bereiche der beruflichen und außerberuflichen Fortbildung.

Bedarf an Zusatzqualifikationen

Kenntnisse, die Betriebe bei ihren jungen Fachkräften erwarten (in Prozent)



Bedarf an Zusatzqualifikationen
Quelle: Bundesinstitut für berufliche Bildung

An dieser Stelle soll deshalb nur auf die wichtigsten Arten und Fördermöglichkeiten für Ihre Weiterbildung, nicht aber auf spezielle Angebote eingegangen werden.

Da Weiterbildung, wenn Sie sie selbst organisieren, sehr teuer und zeitaufwendig sein kann, ist es besonders wichtig, dass Sie Ihren Bedarf und die verschiedenen Lernformen und Angebote genau prüfen, bevor Sie einen Kurs für sich wählen:

Erkundigen Sie sich bei Berufsge nossenschaften, Gewerkschaften oder auch bei einzelnen Unternehmen danach, ob es wirklich sinnvoll ist, bestimmte Kurse zu absolvieren, oder ob es nicht besser ist, sich Kenntnisse über Praktika anzueignen.

TIPP

- Können Sie gut selbstständig lernen oder brauchen Sie kontinuierliche persönliche pädagogische Betreuung?
- Wie viel Zeit (pro Tag/Woche/Monat/insgesamt) können Sie für Ihr Weiterbildungsvorhaben aufbringen? Bedenken Sie dabei, dass z.B. ein Fernkurs zwar abends und an Wochenenden zu absolvieren ist, ein Kompaktkurs aber schneller zum Ziel führt.
- Streben Sie eine staatliche Abschlussprüfung an?
- Erfüllen Sie die Anforderungen für die Kurse, die Sie zur gewünschten Prüfung führen?
- Wenn Ihnen Abschlüsse fehlen (z.B. das Abitur): Gibt es die Möglichkeit, diese durch eine entsprechende Berufserfahrung oder Eingangstests zu ersetzen?
- Ist es möglich, dass Sie sich das Wissen, das Ihnen fehlt, durch Bücher aneignen? Dies ist z.B. bei PC-Kenntnissen möglich.
- Welches Budget haben Sie für Ihre Weiterbildung zur Verfügung? Vergessen Sie nicht, neben den Lehrmaterial- und Prüfungskosten auch mögliche Fahrtkosten zum Veranstaltungsort und Übernachtungskosten mitzuberechnen; genauso müssen Sie Fördermöglichkeiten abziehen.

Wenn Sie bereits Kurse in die engere Wahl gezogen haben, dann prüfen Sie genau die vertragliche Gestaltung. Was passiert z.B., wenn Sie den Kurs aus wichtigen Gründen abbrechen müssen? Beachten Sie außerdem Folgendes:

- Gibt es eine Aufstellung über Erfolgsquoten und damit auch Hinweise auf Abbrecher?

- Wie wird sichergestellt, dass die Teilnehmer über ein vergleichbares Vorwissen verfügen?

Weiterbildung wie und wo?

Ob Sie nun einen Schulabschluss oder Ihre Meisterprüfung nachholen oder lediglich Ihre Computerkenntnisse auffrischen wollen – zu jeder Art von Bedarf gibt es eine Fülle an Angeboten von unterschiedlichen Trägern und Veranstaltern. Informationen über diese Angebote bekommen Sie z.B. bei den Berufsinformationszentren (BIZ) der Arbeitsämter, den Gewerkschaften, die auch meist eigene Ausbildungszentren haben, sowie den Industrie- und Handels- oder Handwerkskammern, die über umfangreiche Datenbanken verfügen (Adressen im Anhang). Viele private Träger suchen außerdem Teilnehmer für ihre Kurse in den Stellenanzeigenteilen der Zeitungen. Da ihre Zahl und ihr Angebot ständig wechselt, soll an dieser Stelle nicht näher auf einzelne Angebote, sondern lediglich auf verschiedene Lernformen eingegangen werden.

Ob Sie die Möglichkeit haben, an einer ganztägigen Umschulung teilzunehmen oder versäumte Abschlüsse im Selbststudium abends nachholen wollen, hängt von Ihren Lebensumständen ab. Doch egal, wie Sie lernen wollen, wahrscheinlich ist es schon einige Zeit her, dass Sie die Schulbank gedrückt haben. Es kann also sein, dass Ihnen das Lernen schwer fällt. Werfen Sie nicht gleich das Handtuch! Einige Tipps können es Ihnen erleichtern, zum Ziel zu gelangen:

- Stellen Sie sich einen Lernplan auf. Unterteilen Sie ihn in kleine Einheiten und erarbeiten Sie sich Stundenpläne, die jeweils eine Woche umfassen. Diese beinhalten Ihre privaten Pflichten, Ihre Freizeitvorhaben und den Umfang des Lernstoffes, den Sie pro Woche bewältigen wollen.
- Teilen Sie sich Ihren Lernstoff in Tageslektionen ein. Packen Sie sich Ihre Tage nicht zu voll und beachten Sie Ihre Leistungskurven. Der Einstieg in die Lernsituation fällt Ihnen leichter, wenn Sie zu Beginn etwas bereits Gelerntes zum Aufwärmen noch einmal wiederholen

oder mit einer Aufgabe beginnen, die Ihnen besonders leicht fällt oder besonders viel Spaß macht.

- Planen Sie Prüfungsvorbereitungen früh genug ein, damit Sie nicht unter Druck geraten. Gut vorbereitet können Sie auch mit Prüfungsängsten besser umgehen.
- Lernen Sie in jeder Sitzung für mehrere Fächer. Abwechslung erleichtert das Lernen. Wechseln Sie auch zwischen den Lernmethoden ab (z.B. Lesen, Vokabeln wiederholen, Zusammenfassungen schreiben).
- Finden Sie heraus, was Sie für ein Lerntyp sind: Manche Menschen lernen beim Zuhören, andere prägen sich Gelesenes leichter ein oder müssen sich aufschreiben, was sie lernen wollen. Passen Sie sich diesen Vorgaben an: Wenn Sie z.B. der »Zuhörer« sind, dann bitten Sie jemanden, Ihnen vorzulesen.
- Unterstützen Sie Ihre Motivation, indem Sie sich regelmäßig belohnen.

Volkshochschulen – in Kursen lernen

Ebenso wie unzählige private Bildungseinrichtungen bieten die Volkshochschulen ein breites Spektrum an beruflicher und außerberuflicher Bildung. Da sie öffentlich gefördert sind, können sie ihre Kurse zu sehr günstigen Preisen anbieten. Sie sind verpflichtet, gemäß ihrem bildungspolitischen Auftrag eine flächendeckende und kontinuierliche Grundversorgung mit Weiterbildung einschließlich anerkannten Qualifikationen (z.B. IHK-Abschlüssen) zu garantieren.

Gelernt wird in den Volkshochschulen nach der üblichen Methode – also in Kursen, die regelmäßig besucht werden müssen, damit ein Abschluss erreicht wird. Das Angebot reicht von Wochenendeinführungskursen in verschiedene Computerprogramme über Rhetorikkurse bis hin zum Abendgymnasium.

Die Volkshochschulen stehen in starker Konkurrenz zu privaten Bildungsanbietern. Sie sind deshalb bestrebt, ihr Angebot ständig zu erweitern und die Qualität ihrer Bildungsangebote zu verbessern. Die Lehrenden sind – je nach Thema – meist ausgebildete Lehrer oder Praktiker, die ne-

ben ihrer eigentlichen Tätigkeit an der Volkshochschule unterrichten. Volkshochschulen sind darüber hinaus für jeden gut erreichbar: Sie finden sie in jedem größeren Ort, in den meisten Städten sogar in den einzelnen Bezirken (Adressen der VHS-Verbände im Anhang).

Fernkurse – zu Hause lernen

Fernlernen ist die wohl flexibelste Methode, sich weiterzubilden oder versäumte Abschlüsse nachzuholen. Das Angebot ist groß: Etwa 200 Institute bieten über tausend verschiedene Lehrgänge an. Sie decken ein Themenspektrum von der privaten Altenbetreuung über Sprach- und Programmierkurse bis hin zu Meisterlehrgängen mit IHK-Prüfung ab.

TIPP

Viele Fernlerninstitute bieten kostenlosen Probeunterricht an. Nutzen Sie dieses Angebot, um herauszufinden, ob Art und Inhalte des angebotenen Kurses das Richtige für Sie sind.

Die Dauer und Kosten von Fernlehrgängen variieren stark je nach Vorbildung, Bildungsziel, Lehrstoffmenge, Zusendungszeiträumen und Prüfungsterminen. Je nachdem, was Sie lernen möchten, müssen Sie mit einem Zeitraum von zwei Monaten bis zu vier Jahren bis zur Prüfung rechnen. Der Preis für ein Fernabitur z.B. liegt zwischen 5.000 und 12.000 DM, je nachdem wie viel Vorwissen Sie mitbringen. Die Kosten werden normalerweise nach einem Zahlungsplan in monatlichen Raten entrichtet.

Die Kosten sind wie alle Kosten für die berufliche Weiterbildung als Sonderausgaben oder Werbungskosten steuerlich absetzbar. Für Schulabschluss-Lehrgänge können Sie BAföG beantragen, wenn Sie bestimmte Einkommensgrenzen nicht überschreiten. Fernlehrgänge sind auch als Umschulungsmaßnahmen durch das Arbeitsamt förderfähig.

Fernlernen ist in Deutschland durch das Fernunterrichtsschutzgesetz geregelt. Deshalb müssen alle Fernlehrgänge eine Zulassungsnummer der Staatlichen Zentralstelle für Fernunterricht haben (Adresse im Anhang). Die meisten Lehrgänge schließen Sie mit externen Prüfungen an den Industrie- und Handels- oder Handwerkskammern ab.

Wenn Sie sich für einen Lehrgang entscheiden, erhalten Sie in regelmäßigen Abständen per Post Lehrmaterial, das je nach Lernziel aus Fachbüchern, Lehrheften, Tonkas-

setzen, Disketten und Studienratgebern besteht. Wenn Sie krank sind, Urlaub machen wollen oder zu sehr beansprucht sind, können Sie mit Ihrem Fernlehrinstitut Absprachen treffen und die Zusendungszeiträume verändern oder die Studiendauer verlängern. Ebenso regelmäßig müssen Sie Aufgaben und Tests erledigen, die Sie an das Institut schicken und korrigiert zurückerhalten. Studienleiter stehen Ihnen auch telefonisch zur Verfügung, wenn Sie zusätzliche Hilfe benötigen. Die meisten Fernlehrinstitute bieten außerdem studienbegleitend kostenlose Gruppenseminare. Die Teilnahme an diesen Seminaren ist freiwillig. Dieser so genannte Direkt- oder Seminarunterricht findet in bestimmten Zeitabständen entweder an Samstagen oder mehrtägig in einer Woche an einem zentralen Ort statt.

Wenn Sie sich per Fernunterricht weiterbilden wollen, müssen Sie Ihren Alltag so einrichten, dass Sie Ihren Pflichten, Ihrer Familie und Ihren Freunden gleichermaßen gerecht werden. Fernlernen hat den Vorteil, dass Sie Ihre Lernzeiten Ihrem Leben anpassen können, setzt aber auch ein hohes Maß an Disziplin und Selbstständigkeit voraus.

Einige Ratschläge können Ihnen helfen, einen Fernkurs erfolgreich zu absolvieren:

- Überlegen Sie, wann Sie am besten lernen und wo Sie dies ungestört tun können. Richten Sie sich einen Arbeitsplatz ein, an dem Unerledigtes auch einmal liegen bleiben kann.
- Sprechen Sie sich mit Ihrer Familie ab. Beratschlagen Sie, wer welche Aufgaben übernehmen kann, damit Sie zusätzliche Zeit für Ihren Kurs gewinnen. Besprechen Sie auch, welche Zeiten für Sie zum Lernen am günstigsten sind. Allen Beteiligten muss klar sein, dass diese Zeiten nur für Sie da sind und Sie nicht gestört werden dürfen.
- Fangen Sie langsam an und haben Sie Geduld. Wenn Sie Schule und/oder Studium schon lange hinter sich haben, kann es sein, dass es Ihnen am Anfang schwer fällt, konzentriert zu lernen. Teilen Sie sich deshalb Ihren Lernstoff in kleine Häppchen und erledigen Sie zwischendurch immer wieder Aufgaben, die Ihnen leicht

fallen. Ihr Lerntempo wird sich ganz von selbst mit der Zeit steigern.

- Wenn Sie Schwierigkeiten haben, allein zu lernen, tun Sie sich mit anderen Lernenden zusammen. Das Fernlerninstitut kann Ihnen dabei helfen.

Fortbildungsangebote übers Internet

Weiterbildung über das Internet oder andere Netzwerke – auch Telelearning oder Teleteaching genannt – befindet sich derzeit noch in der Erprobungsphase. Noch wird es fast ausschließlich von Betrieben zur Fortbildung ihrer Mitarbeiter eingesetzt, da das Internet im Bereich der Abrechnungssicherheit und des Datenschutzes immer noch Schwächen hat. Das frühe Entwicklungsstadium des Internet-Lernens bedingt aber auch, dass Sie derzeit noch viele kostenlose oder sehr preiswerte Lernangebote finden.

Lernen über das Internet ist meist eine Kombination aus verschiedenen Methoden:

Sie erhalten per E-Mail oder als Download-Dateien Materialien, die Sie sich ausdrucken können und bearbeiten müssen. Genau wie beim Fernunterricht senden Sie erledigte Aufgaben zurück an Ihren Betreuer – beim Internetlernen funktioniert dies meist per E-Mail.

Die Möglichkeit zum Treffen mit anderen Lernenden oder auch Tutoren besteht per E-Mail, aber auch in Chatrooms oder per Videokonferenz. Prüfungen müssen meist noch persönlich abgelegt werden.

Wenn Sie sich über das Internet fortbilden wollen, dann sollten Sie über die gleichen persönlichen Voraussetzungen verfügen wie bei anderen Fernkursen. Außerdem beschleunigen natürlich ein sicherer Umgang mit dem Computer und dem Internet das Lernen. Lernen übers Internet kann aber auch »Learning by doing« bedeuten, d.h., dass Sie durch das Lernen erst Sicherheit im Umgang mit dem neuen Medium erlangen. Trotz der möglicherweise fehlenden Abschlüsse oder Zertifikate kann also der Hinweis auf einen im Internet absolvierten Kurs im Lebenslauf sehr positiv wirken.

Da sich die Angebote im Internet sehr schnell verändern, ist es sinnvoll, wenn Sie sich regelmäßig nach Neuheiten umschauchen. Einige Adressen finden Sie im Anhang.

Förderung durch das Arbeitsamt

Laut Bundesanstalt für Arbeit soll Weiterbildung:

- verpasste Chancen ausgleichen
- den beruflichen Aufstieg erleichtern
- den beruflichen Wiedereinstieg ermöglichen
- politische, soziale und kulturelle Fähigkeiten und Kenntnisse entwickeln und erweitern (z.B. durch Auslandsaufenthalte)

Zur beruflichen Weiterbildung zählt demnach alles, was

- zur Erhaltung und Erweiterung beruflicher Kenntnisse beiträgt
- zum Nachholen einer beruflichen Abschlussprüfung geeignet ist
- auf einen anderen Beruf vorbereitet
- dem beruflichen Aufstieg dient

Die Arbeitsämter können Ihren Wiedereinstieg durch unterschiedliche Maßnahmen zur Weiterqualifizierung und Orientierung fördern. Voraussetzung für die Förderung ist immer, dass Sie sich arbeitslos melden.

Außerdem müssen Sie eine abgeschlossene Berufsausbildung vor Beginn der Weiterbildung nachweisen können. Wenn Sie keine Berufsausbildung haben, ist in der Regel eine dreijährige Berufstätigkeit Voraussetzung. In Ausnahmefällen ist jedoch auch ohne eine solche dreijährige Berufstätigkeit eine Weiterbildung möglich, wenn die berufliche Erstausbildung nicht mehr möglich oder nicht mehr zumutbar ist. Die Weiterbildungsmaßnahme muss im Sinne des geltenden Arbeitsförderungsrechts sein, damit eine Förderung möglich ist. Erkundigen Sie sich beim Veranstalter der Maßnahme danach! Zu den durch die Arbeitsämter geförderten Maßnahmen gehören:

Berufliche Fortbildung

Fortbildung knüpft immer an eine abgeschlossene Berufsausbildung oder angemessene Berufserfahrung an. Sie dient zur Erhaltung, Erweiterung und Anpassung der beruflichen Kenntnisse und Fertigkeiten. Mit einer Fortbildung bringen Sie Ihr Fachwissen wieder auf den aktuellen Stand und holen verpasste Entwicklungen nach. Verschiedene berufliche Fortbildungen werden auch in Teilzeitform angeboten.

Berufliche Umschulung

Umschulung bedeutet, einen neuen Beruf in einer dem Erwachsenen gerechten verkürzten Ausbildung zu lernen. Sie können sich umschulen lassen, wenn Sie keine Ausbildung oder in Ihrem ursprünglich erlernten Beruf keine Aussicht auf eine Anstellung haben. Umschulungen werden auch in Teilzeit durchgeführt.

Kurse zur beruflichen Orientierung

Diese kurzen Einführungskurse sollen Ihnen helfen, sich auf dem Arbeitsmarkt zu orientieren und sich über Ihre eigenen Wünsche und Fähigkeiten klar zu werden. Da diese Kurse sich an Frauen nach der Familienpause wenden, treffen Sie als Berufsrückkehrerin dort Frauen, die in einer ähnlichen Situation sind.

Trainingsmaßnahmen

Unter Trainingsmaßnahmen versteht man Schulungen oder praktische Tätigkeiten, die dazu dienen sollen, die Eingliederungsaussichten von Arbeitslosen in den Arbeitsmarkt zu verbessern. Sie können auch dazu eingesetzt werden, um zu überprüfen, ob Interesse an einer Arbeitsaufnahme besteht oder Arbeitsunfähigkeit vorliegt. Sie sind in ihrer Dauer gestaffelt, je nach Art der Maßnahme von zwei bis acht, maximal zwölf Wochen.

Trainingsmaßnahmen können Bewerbertrainings sein, in denen Sie Unterstützung bei Ihrer Arbeitssuche erhalten. Außerdem werden im Rahmen von Trainingsmaßnahmen Betriebspraktika vermittelt, die Ihnen bei einer beruflichen Neuorientierung helfen.

Die Teilnahme an Trainingsmaßnahmen erfolgt auf Vorschlag bzw. mit Einwilligung des örtlich zuständigen Arbeitsamtes. Während der Teilnahme wird Arbeitslosengeld oder Arbeitslosenhilfe weiter gezahlt, ferner können auch die Kosten für die Maßnahme übernommen werden. Aber auch wenn Sie weder Arbeitslosengeld noch -hilfe beziehen, lohnt es sich beim Arbeitsamt vorzusprechen, denn z.T. werden Maßnahmekosten erstattet, wenn dadurch Ihre Aussichten auf einen neuen Job steigen. Auch Trainingsmaßnahmen, die unter finanzieller Beteiligung der Europäischen Kommission in einem anderen Mitgliedsstaat der Europäischen Union mit derselben Zielsetzung wie im Inland durchgeführt werden, können vom Arbeitsamt gefördert werden.

Suchen Sie selbst (z.B. im Stellenanzeigenteil Ihrer Zeitung) nach Fortbildungsmaßnahmen, die für Sie in Frage kommen, und schlagen Sie sie Ihrem Arbeitsamt vor. Die Arbeitsämter verfügen häufig nicht über eine vollständige Übersicht aller Angebote.

TIPP

Der zweite Bildungsweg

Wenn Sie keinen Schulabschluss haben oder einen höheren Abschluss erwerben wollen, können Sie neben einer beruflichen Tätigkeit oder neben der Familienarbeit den zweiten Bildungsweg nutzen:

- Abendrealschule (Dauer zwei Jahre)
- Abendgymnasium oder Kolleg (Dauer drei bis vier Jahre)
- Erwerb einer fachbezogenen Hochschulzugangsberechtigung
- Hauptschulabschluss

Schulabschlüsse können Sie auch an Volkshochschulen oder im Fernunterricht nachholen. Erkundigen Sie sich immer, ob die Möglichkeit besteht, BAföG zu beantragen.

TIPP

