



**exista**

Beratung für Existenzgründerinnen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

# SELBSTSTÄNDIGKEIT ALS CHANCE FÜR VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE

17.03.2023 | exista – Beratung für Existenzgründerinnen



EUROPÄISCHE UNION  
Europäischer Sozialfonds





Wird ein Kind geboren oder wird jemand in der Familie zum Pflegefall, stellen sich Paare häufig folgende Fragen:

- Wer verdient am Meisten und arbeitet folglich weiter?
- Wer kann die Eltern-/Pflegezeit beim Arbeitgebenden am besten argumentieren?
- Wer ist bereit einen Karriereknick in Kauf zu nehmen?
- Können wir uns die Kinder-/ Pflegebetreuung leisten?



**exist**a

Beratung für Existenzgründerinnen

Gefördert durch:

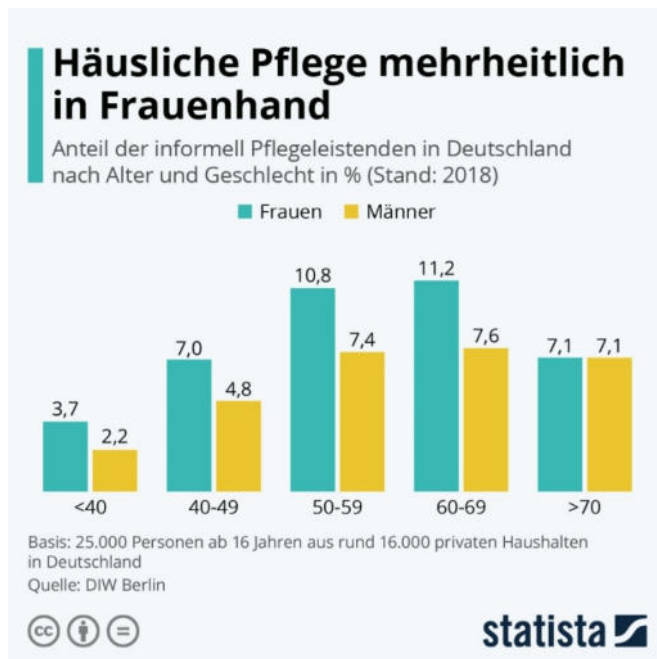


Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Häufig sieht die Entscheidung dann so aus:

Im Jahr 2021 waren gut ein Viertel aller Mütter, deren jüngstes Kind unter 6 Jahren ist, in Elternzeit. Unter den Vätern traf dies nur auf 1,6 % zu.

Quelle: Mikrozensus



Und Frauen trifft diese Entscheidung häufig sogar zweimal. Bei der Kinderbetreuung und etwas später bei der Pflege von Familienangehörigen.



**exista**

Beratung für Existenzgründerinnen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

Und nach der Elternzeit...  
können Frauen den bisherigen (qualifizierten) Vollzeitjob nicht in Teilzeit fortsetzen  
weil...

- starre Arbeitszeiten und betriebliche Anforderungen nicht mit den Kinderbetreuungszeiten korrespondieren
- höher qualifizierte Stellen und Führungspositionen vornehmlich in Vollzeit vergeben werden
- mangelndes Engagement oder erhöhte Fehlzeiten durch Erkrankungen des Kindes vom Arbeitgebenden vermutet werden

Auch die berufliche Entwicklung ist in Teilzeit eingeschränkt weil...

- Weiterbildung oft in Vollzeit angeboten wird und damit für Teilzeitangestellte schwer zu realisieren ist
- Teilzeitkräfte bei Weiterbildungen, Beförderungen einfach nicht berücksichtigt werden
- Gehaltsverhandlungen aus dieser Position schwieriger werden



Beratung für Existenzgründerinnen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Folgen sind dann...

- geringer qualifizierte Tätigkeiten in Teilzeit, die unter dem Potential der Frau liegen
- Unzufriedenheit, Kündigung der Stelle und Arbeitslosigkeit
- Überlastung und/oder Krankheit
- finanzielle Abhängigkeit vom Partner / Partnerin
- schwindendes Selbstwertgefühl



## Da kann Selbstständigkeit eine Chance bieten:

- Gründerinnen können auch in Teilzeit auf gewohnt qualifiziertem Niveau weiterarbeiten
- über fachliche und persönliche Weiterentwicklung selbst entscheiden
- Arbeitszeiten können flexibel an die Betreuungszeiten angepasst werden
- Arbeiten von zuhause aus dem Homeoffice muss nicht mit Arbeitgebenden diskutiert werden
- Selbstständigkeit kann mit den Kindern wachsen, je weniger die Mutter gebraucht wird, desto mehr kann sie sich um ihr Business kümmern
- Die Gründerin bestimmt ihren Preis / Ihren Wert selbst
- Kooperationen, neue Kontakte, neue Netzwerke können die Selbstständigkeit unterstützen und eigenmächtig bestimmt werden.
- Sinnerfülltes, zufriedenes Arbeiten und steigendes Selbstwertgefühl



**exista**

Beratung für Existenzgründerinnen

Gefördert durch:



Niedersächsisches Ministerium  
für Soziales, Arbeit, Gesundheit  
und Gleichstellung

## Was tun wir als Beratungsstellen?

- Frauen ermutigen über eine Selbstständigkeit nachzudenken, eigene Bedürfnisse, Lebensentwürfe, Ideen wichtig zu nehmen
- Kompetente Ansprechpartnerinnen sein – Sicherheit für gute Entscheidungen geben
- Wege aufzeigen und Fragen klären:
  - Ist Selbstständigkeit überhaupt das Richtige für mich?
  - Wie gut ist meine Idee?
  - Wie komme ich von der Idee zum Konzept?
  - Welche Kosten kommen auf mich zu und ist meine Planung tragfähig?
  - Wie und wo muss ich mich anmelden?
  - Gibt es finanzielle Unterstützung?
  - ... u.v.m.
- Rolemodels sichtbar machen
- Netzwerke aufzeigen oder selbst initiieren