

# TIPWIJZER WEER AAN HET WERK



Netwerk Vrouwen **FNV**

Moeders met (jonge) kinderen hebben specifieke wensen, zoals werken in deeltijd, een baan in de buurt, zeggenschap over arbeidstijden. Deze wensen hebben te maken met de zorgtaken die ook gedaan moeten worden. Dit vraagt veel van werkende moeders, maar gelukkig zijn er regelingen en voorzieningen om je daar bij te helpen. Alle werknemers kunnen gebruik maken van verschillende (verlof)regelingen om werk en privé beter te combineren. Maar ook zelf kun je veel doen. Met onderstaande tips vergroot je je kansen.

- Kijk naar je mogelijkheden, niet alleen naar de beperkingen, want daar is vaak een oplossing voor.
- Eis niet te veel van jezelf. Je hoeft niet perfect te zijn.
- Onderschat je eigen kwaliteiten niet, je weet en kunt meer dan je denkt.
- Gooi je valse bescheidenheid overboord.
- Organiseer de taken thuis zo, dat niet alles op jouw bordje ligt. Partner of kinderen kunnen ook de handen uit de mouwen steken.
- Zoek uit (indien nodig) welke mogelijkheden voor kinderopvang er zijn en welke wettelijke regelingen.
- Maak een volledig profiel van jezelf, inclusief vrijwilligerswerk en met een goede foto.
- Benut social media om werk te vinden.
- Begin met vrijwilligerswerk, dit kan een goede opstap zijn.
- Vraag in je netwerk of men een baan weet.
- Stap zelf op een bedrijf af.
- Oefen een sollicitatiegesprek met iemand die je eerlijke feedback kan geven.
- Raak niet teleurgesteld en geef niet op.

#### **WEBSITES:**

**[www.fnvvrouw.nl](http://www.fnvvrouw.nl)** en **[www.fnv.nl](http://www.fnv.nl)** - Informatie over werk, combineren werk en privé, onderhandelen, salaris, pensioen en uitkering.

**[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl)** - Over wetgeving en regelingen, zoals verlof, kinderopvang. Publieksinformatie 0800 - 9051

**[www.vrouwenloonwijzer.nl](http://www.vrouwenloonwijzer.nl)** - Veel informatie over vrouwen, werk en inkomen.

**[www.belastingdienst.nl](http://www.belastingdienst.nl)** - Met alle informatie over kinderopvangtoeslagen en kortingsregelingen.