Fragen und Antworten

Webinar 0 „Wo stehe ich jetzt?“ – persönliche berufliche Standortbestimmung vor der Stellensuche in der Schweiz

Expertin: Vira Rodionova, Jobcoach bei Ingeus Schweiz · **Moderation:** Svitlana Prokopchuk, USB

Die Antworten beruhen auf dem Vortrag der Expertin, der Diskussion während des Webinars und den Fragen, die Teilnehmende live im Chat gestellt haben. Die vollständige Aufzeichnung des Webinars ist auf dem Portal JobBridge Switzerland verfügbar.

Über das Programm JobBridge Switzerland

1. Was ist JobBridge Switzerland und für wen ist das Programm gedacht?

Es ist ein kostenloses Programm zur Unterstützung bei der Stellensuche, das USB – United for Support and Belonging mit finanzieller Unterstützung des Staatssekretariats für Migration (SEM) umsetzt. Es richtet sich an Ukrainerinnen und Ukrainer mit Status S in der Schweiz; wenn Sie noch auf den Entscheid über Ihren Status warten, können Sie ebenfalls teilnehmen. Das Programm steht Teilnehmenden aus allen Kantonen offen und findet hauptsächlich auf Ukrainisch statt.

2. Wie viele Webinare umfasst das Programm und zu welchen Themen?

Insgesamt 14 Webinare. Kernthemen: Arbeitsrecht und Arbeiten mit Status S, kantonale Systeme, Zusammenarbeit mit dem RAV, Lebenslauf und Motivationsschreiben, Stellensuche, Diplomanerkennung, Arbeitskultur, Weiterbildung.

Themenwebinare widmen sich fünf Berufsfeldern: IT und digitale Technologien; Gesundheit und Pflege; Gastronomie, Hotellerie und Dienstleistungen; technische Berufe; Unternehmertum.

3. Muss ich alle Webinare besuchen?

Nein. Füllen Sie die Selbstdiagnose auf dem Portal aus – es zeigt Ihnen automatisch, welche Webinare für Sie am nützlichsten sind. Wir freuen uns aber, Sie bei jedem Webinar zu sehen.

4. Wo finde ich die Aufzeichnung des Webinars? • *Frage aus dem Chat*

Nach der Nachbearbeitung wird die Aufzeichnung auf YouTube und auf dem Portal JobBridge Switzerland veröffentlicht. Wir teilen sie auch über unsere Kanäle: den Telegram-Chat „Robota CH“, LinkedIn und Instagram. Dort finden Sie auch die Präsentation, die Übungen und die wichtigsten Erkenntnisse.

5. Kann ich nach dem Webinar Fragen stellen?

Ja. Hinterlassen Sie Ihre Fragen unter dem Video – auch wenn sie ein anderes Thema rund um die Arbeitsintegration betreffen. Wir bearbeiten sie und greifen sie in einem der nächsten Webinare auf. Zudem steht ein Feedback-Formular zur Verfügung; Ihre persönlichen Daten werden nicht weitergegeben.

6. Ich bin Fachperson und möchte in einem der Webinare als Expertin oder Experte auftreten. Wie erreiche ich das Team? • *Frage aus dem Chat*

Schreiben Sie uns über die Kontaktangaben auf dem Portal JobBridge Switzerland. Das Thema berufliche Wiedereingliederung von medizinischem Fachpersonal aus der Ukraine wird zum Beispiel im Themenwebinar zu Gesundheit und Pflege behandelt.

Selbstdiagnose und Vorbereitung

7. Wozu eine Selbstdiagnose, wenn ich bereits eine Stelle suchen möchte?

Die Diagnose hilft Ihnen zu verstehen, in welcher Phase des Integrationsprozesses Sie sich befinden und ob die anderen Lebensbereiche bereit für die Stellensuche sind. Arbeit macht nur dann zufrieden, wenn Familie, Kinder, Gesundheit und Alltag aufeinander abgestimmt sind. Es ist keine Bewertung: Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, Sie antworten in erster Linie für sich selbst.

8. Womit beginne ich die Analyse meiner Situation?

Teilen Sie Ihr Leben in Bereiche ein – Familie, Kinder und Kinderbetreuung, Gesundheit, Alltag, soziales Umfeld, Lernen, berufliche Zukunft. Ergänzen Sie für jeden Bereich schriftlich den Satz „Am meisten Aufmerksamkeit braucht in meinem Leben gerade …“ und beantworten Sie dann: Was möchte ich ändern, welche Ressourcen habe ich dafür bereits und wie genau setze ich es um?

9. Warum ist es so wichtig, Dinge aufzuschreiben, statt nur darüber nachzudenken?

Gedanken im Kopf werden schnell vergessen. Was aufgeschrieben oder gezeichnet ist, prägt sich besser ein, gibt Sicherheit und ermöglicht es, später zu den Notizen zurückzukehren und sie zu analysieren.

10. Wie verliere ich bei vielen Aufgaben nicht den Überblick?

Nutzen Sie ein Kanban-Board: Teilen Sie die Aufgaben in drei Spalten ein – „geplant“, „in Arbeit“, „erledigt“ – und verschieben Sie sie, sobald Sie vorankommen. Wenn viele Aufgaben erledigt sind, loben Sie sich: Das stärkt die Motivation spürbar.

11. Wann sollte ich die Kinderbetreuung organisieren – vor oder nach der Stellensuche?

Vorher. Das Prinzip „Zuerst finde ich eine Stelle, dann organisiere ich die Kinderbetreuung“ funktioniert in der Praxis nicht. Die Kinderbetreuung sollte bereits vor Beginn der Suche geregelt sein.

Ressourcen und Tagesstruktur

12. Woran erkenne ich, dass meine Ressourcen knapp werden?

Das erste Anzeichen ist innere Anspannung beim Gedanken, dass Sie etwas erledigen müssen. Wird die Anspannung zu Stress, ist das das Signal, innezuhalten. Denken Sie daran: Jede Ressource ist begrenzt, deshalb ist es wichtig zu wissen, wofür Sie sie einsetzen.

13. Was ist das Ampelprinzip?

Eine einfache Methode, um jeden Lebensbereich einzuschätzen. Grün – Ressourcen sind vorhanden. Gelb – Ressourcen sind begrenzt, zum Beispiel wachen Sie nachts auf oder können lange nicht

einschlafen. Rot – Unterstützung ist nötig, zum Beispiel können Sie überhaupt nicht schlafen; dann lohnt es sich, Hilfe zu holen, auch bei Fachpersonen.

14. Wozu die Maslow-Pyramide?

Sie zeigt, dass die Grundbedürfnisse – physiologische (Schlaf, Essen, Erholung) und das Bedürfnis nach Sicherheit – zuerst gedeckt sein müssen. Solange das nicht der Fall ist, ist es nicht sinnvoll, über Arbeitsbereitschaft zu sprechen.

15. Wie gestalte ich meinen Tag, um bei der Stellensuche nicht auszubrennen?

Nutzen Sie die 1–1–1-Regel: täglich eine „Lektion" für sich selbst (Ruhe und Erholung), eine für Integration und Sprache und eine für die berufliche Zukunft. Eine Stunde Stelleninserate lesen statt durch soziale Medien scrollen ist zum Beispiel bereits ein Schritt nach vorn.

16. Ich fühle mich hier ganz allein. Wo finde ich Unterstützung?

Zeichnen Sie eine Karte Ihres Unterstützungsnetzes: persönliche Kontakte (Familie, Partnerin oder Partner, Freundinnen und Freunde, Bekannte), berufliche Kontakte (Kolleginnen und Kollegen aus früheren Stellen, neue Bekanntschaften an Seminaren, lokale Fachleute Ihrer Branche), praktische Unterstützung (Sozialarbeitende) und Lernen. Notieren Sie unter jeder Gruppe Namen und die Fragen, mit denen Sie sich an diese Personen wenden können. Überlegen Sie zudem, wer Ihnen Kraft gibt und wer Kraft kostet.

17. Meine Partnerin oder mein Partner möchte nicht arbeiten und hält Sozialhilfe für vorteilhafter. Was tun?

Das kommt nicht selten vor. Die Expertin empfiehlt, sich an eine Therapeutin oder einen Coach zu wenden. In der Schweiz fühlen sich Menschen wohl, wenn sie für sich selbst sorgen, und das Sozialsystem ist hier deutlich weniger grosszügig, als es scheinen mag.

18. Wie beschreibt man auf Deutsch das Gefühl, selbst für sich zu sorgen? • *Frage aus dem Chat*

Mit dem Wort „wohl": „Ich fühle mich bei der Arbeit wohl."

Fähigkeiten und berufliche Ausrichtung

19. Ich weiss nicht, welche Arbeit ich möchte. Womit beginne ich?

Probieren Sie den Assoziationstest nach Jung. Schreiben Sie das Wort „Arbeit" und finden Sie 16 Assoziationen dazu (jede höchstens zwei Wörter). Fassen Sie diese dann paarweise mit neuen Assoziationen zusammen: 16 → 8 → 4 → 2 → 1. Die letzte Assoziation zeigt, was Arbeit für Sie auf unbewusster Ebene bedeutet. Die Ergebnisse sind oft überraschend.

20. Wie finde ich meine Stärken heraus?

Beantworten Sie schriftlich: Was habe ich gemacht und was ist mir am besten gelungen; welche Branchen interessieren mich; welche Hobbys habe ich; was kann ich ausserhalb von Beruf und Haushalt; was sind meine Lieblingsfähigkeiten; worauf bin ich stolz; was schätzen andere an mir. Fähigkeiten, die in Ihren Antworten mehrmals vorkommen, sind Ihr Wettbewerbsvorteil auf dem Arbeitsmarkt.

21. Welche Stärken übersehen Stellensuchende bei sich am häufigsten?

Viele unterschätzen, wie viel sie können. Am einfachsten ist es, Ihre Nächsten zu fragen, was sie an Ihnen schätzen. Achten Sie auf Fähigkeiten, die sich auf einen neuen Beruf übertragen lassen (transferable skills): Wer zum Beispiel einen wunderschönen Garten angelegt hat – sei es auch nur auf dem Balkon –, kann sich als Floristin oder Florist wiederfinden.

22. Lohnt es sich, das Hobby zum Beruf zu machen?

Das ist eine individuelle Entscheidung. Wenn Ihnen das Hobby Kraft gibt, kann es Ihnen als Beruf diese Kraft nehmen. Die Expertin zum Beispiel näht, möchte damit aber bewusst kein Geld verdienen.

23. Wie „übersetze" ich meine Erfahrung in die Sprache der Arbeitgebenden?

Formulieren Sie Ihre Tätigkeiten als Kompetenzen: „habe die Arbeit des Teams organisiert" bedeutet Koordination, Organisation, Planung; „habe Kundinnen und Kunden Komplexes erklärt" bedeutet ausgeprägte Kommunikationsfähigkeiten. Mit einer Liste Ihrer Kompetenzen können Sie eine KI bitten, passende Berufe vorzuschlagen.

24. Warum sollte ich Stellen nicht nur nach der Berufsbezeichnung suchen?

Stellenbezeichnungen in der Schweiz sind oft unerwartet, deshalb garantiert die Suche nur nach der Bezeichnung nicht, dass Sie Ihren Platz finden. Suchen Sie auch nach Fähigkeiten. Denken Sie daran: Mit Ihren Kompetenzen können Sie erfolgreich in einer anderen Funktion arbeiten als in der Ukraine.

25. Was tun, wenn mir Erfahrung im gewünschten Bereich fehlt?

In der Schweiz gibt es dafür ein gut ausgebautes System – nicht nur für junge Menschen: Praktika im Rahmen von Integrationsmassnahmen, Internships, Freiwilligenarbeit, Freelancing und Gelegenheitsjobs. Haben Sie Erfahrung, muss sie richtig „verpackt" und den Arbeitgebenden angeboten werden.

Bedingungen, Einschränkungen und Diplom

26. Welche Einschränkungen sollte ich vor dem Bewerben berücksichtigen?

Vor allem Arbeitszeiten, Arbeitsort, Qualifikation (Diplomanerkennung), Sprache, Steuern und die familiäre Situation. Bewerten Sie jeden Faktor nach dem Ampelprinzip und klären Sie, ob Sie die Ressourcen haben, ihn zu überwinden. Nicht im Voraus bedachte Einschränkungen führen oft dazu, dass Personen ihren Vertrag während der Probezeit selbst auflösen.

27. Soll ich Nachtschichten annehmen?

Wenn Sie keine Erfahrung mit Nachtarbeit haben, rät die Expertin in reiferem Alter davon ab: Mehrere ihrer Klientinnen und Klienten haben wegen der Nachtarbeit nicht einmal die Probezeit bestanden. In jungen Jahren kann man es ausprobieren, um diese Erfahrung zu sammeln.

28. Wie wichtig ist der Arbeitsweg?

Sehr wichtig, besonders für Alleinerziehende. Wenn in der Schule etwas passiert, müssen Sie rechtzeitig dort sein können. Rechnen Sie mit der tatsächlichen Wegzeit zur Arbeit und zur Schule.

29. Beeinflusst der Kanton die Wahl der Stelle?

Ja. Achten Sie darauf, in welchem Kanton der Arbeitgeber eingetragen ist, und auf die Quellensteuer an Ihrem Wohnort. Ist das eine wesentliche Einschränkung, denken Sie über eine Suche in einer anderen Region oder einen Umzug nach.

30. Wie finde ich heraus, ob mein Diplom anerkannt werden muss?

In der Schweiz gibt es reglementierte und nicht reglementierte Berufe. Klären Sie über die Plattformen der Behörden, ob Ihr Beruf reglementiert ist und bei welcher Stelle Sie Ihr Diplom zur Anerkennung einreichen; dabei helfen auch KI-Tools gut. Ein eigenes JobBridge-Webinar wird ausschliesslich der Diplomanerkennung gewidmet sein.

31. Ist mein ukrainisches Diplom entscheidend?

Nein. Wie Adrian Gerber (SEM) betonte, arbeiten für Sie vor allem Flexibilität, die Bereitschaft, ständig dazuzulernen, und Kontakte zu Menschen. In einem neuen Land führt kein Weg am Lernen vorbei – es lohnt sich, das als selbstverständlich anzunehmen.

Sprache

32. Kann ich ohne Sprachkenntnisse eine Stelle finden?

Anfangs wurden Ukrainerinnen und Ukrainer teils nur mit Englisch eingestellt, für einfache Stellen sogar ganz ohne Landessprache. Heute erwarten Arbeitgebende zunehmend Kenntnisse der lokalen Sprache. Ohne Sprache gleicht selbst eine hochqualifizierte Fachperson einem reichen Menschen mit gesperrten Konten: Die Erfahrung ist da, aber man kann sie nicht nutzen.

33. Welches Sprachniveau brauche ich – B2, C1?

Die Niveaus sind nur eine grobe Einteilung. Es gibt Menschen mit Niveau A2, die sich hervorragend verständigen, und Menschen mit einem Zertifikat auf höherem Niveau, die nicht sprechen können. Wichtiger ist, zu klären, welche Sprachkenntnisse Ihre Stelle tatsächlich erfordert: mündlich oder schriftlich, Hörverstehen, Fachwortschatz (berufliche Sprache).

34. Wie kann ich selbst einschätzen, ob meine Sprachkenntnisse ausreichen?

Fragen Sie sich: Verstehe ich Arbeitsanweisungen? Kann ich jemandem eine Aufgabe erklären? Kann ich begründen, warum ich etwas so gemacht habe? Die Antworten hängen von der Branche und der gewünschten Stelle ab.

Stellensuche und Bewerbungen

35. Wie organisiere ich die Suche selbst?

Behandeln Sie die Suche wie eine Arbeit: Sie umfasst viele mechanische, eintönige Aufgaben, deshalb brauchen Sie ein eigenes System. Legen Sie relevante Plattformen, die Art der Bewerbung und die Verteilung Ihrer Energie fest.

36. Funktionieren Beziehungen in der Schweiz?

Ja, „Vitamin B“ (Beziehungen) wirkt sehr gut. Scheuen Sie neue Kontakte nicht. Denken Sie aber daran, dass eine Empfehlung auch die empfehlende Person in die Verantwortung nimmt.

37. Wo erhalte ich professionelle Beratung?

Informieren Sie sich, welche Stellen und Organisationen in Ihrem Kanton solche Unterstützung anbieten. Einige Coaching-Firmen arbeiten im Auftrag der zuständigen Behörden, auch online für andere Kantone.

38. Ich habe schon 40 Bewerbungen ohne Erfolg verschickt und meine Motivation verloren. Was soll ich ändern: Lebenslauf, Stellenauswahl, Sprache oder Richtung? • *Frage aus dem Chat*

Das hängt von der Branche ab. In der IT sind 40 Bewerbungen noch kein Massstab; nachdenken sollte man, wenn es in die Tausende geht. Im Detailhandel können 200–500 Bewerbungen das Signal für eine Analyse sein.

Beginnen Sie die Analyse mit Ihren Unterlagen: Der Lebenslauf muss sofort zeigen, warum es sich lohnt, gerade Sie zum Vorstellungsgespräch einzuladen. Unterscheiden sich die Stellen deutlich, passen Sie die Unterlagen jeweils an. Prüfen Sie auch Ihre Qualifikation: Stimmen Ihre Aufgaben in der Ukraine mit den Anforderungen hier überein?

39. Ein Arbeitgeber bezweifelt, dass meine Ausbildung den Schweizer Anforderungen entspricht. Was tun?

Das kommt vor: Die Expertin erzählte, wie ein Arbeitgeber sie über eine Köchin mit Fachschulausbildung fast Punkt für Punkt nach dem Lehrplan befragte. Hilfreich sind der direkte Kontakt mit dem Arbeitgeber und die Möglichkeit, die Fähigkeiten in der Praxis zu zeigen, zum Beispiel an einem Schnuppertag.

40. Wie setze ich mir richtig ein Ziel?

Machen Sie aus einem Wunsch ein Ziel: nicht „Ich möchte arbeiten“, sondern „Welche Arbeit genau möchte ich?“. Formulieren Sie es nach der SMART-Methode – spezifisch, messbar, erreichbar, relevant, terminiert. Bestimmen Sie dann Ihre Priorität, Ihre vorhandenen Ressourcen und die ersten drei Schritte.

Haben Sie weitere Fragen? Hinterlassen Sie sie unter dem Video auf dem Portal JobBridge Switzerland (jobbridge.usb.ngo) – wir beantworten sie in den nächsten Webinaren.