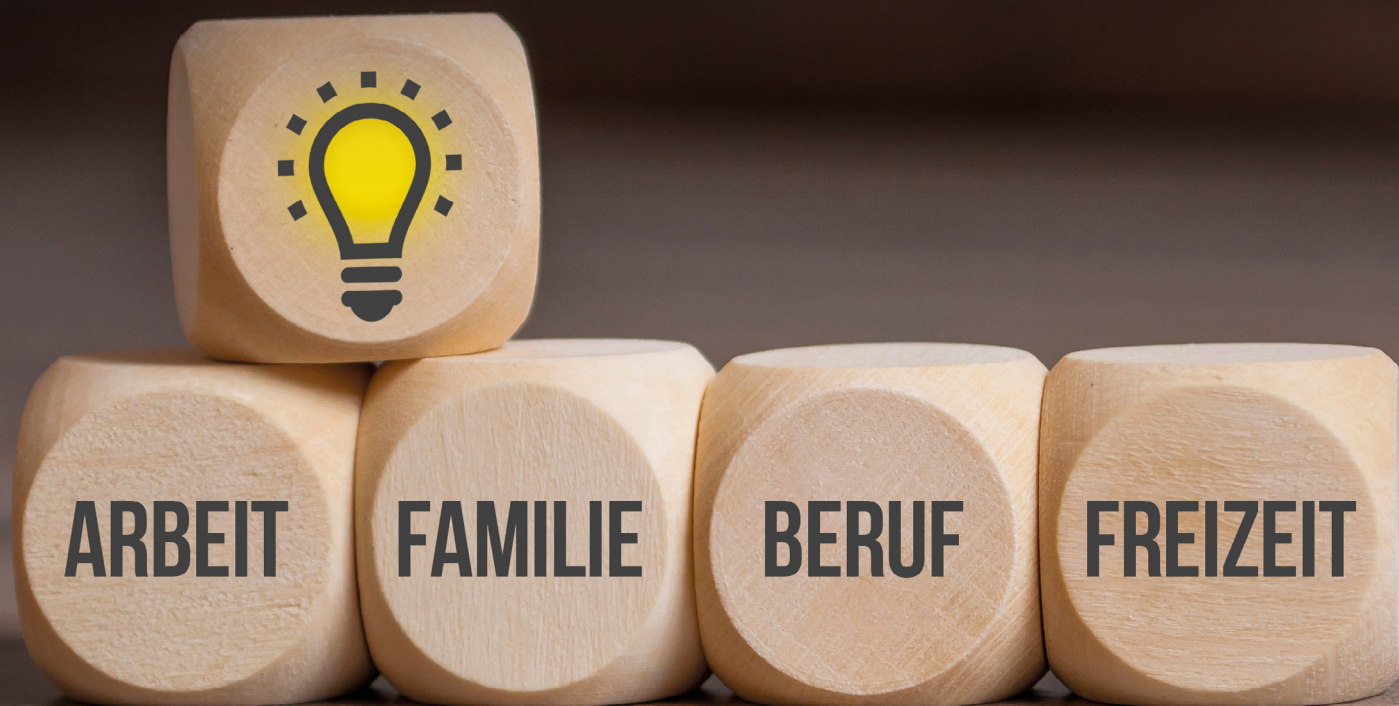
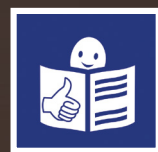




Familie und Beruf

**Wieder arbeiten gehen:
So passen Familie und Beruf zusammen.**



Bundesagentur für Arbeit
bringt weiter.

Inhalt

Darum geht es in diesem Heft	Seite 3
Teil 1: Hilfe bekommen bei der Arbeits-Suche	Seite 4
Teil 2: Arbeit und Familie	Seite 6
Teil 3: Lernen und Geld	Seite 12
Teil 4: Infos zur Chancen-Gleichheit	Seite 18
Teil 5: Arbeiten bei der Arbeits-Agentur	Seite 19
Teil 6: Adressen	Seite 20

Darum geht es in diesem Heft

Arbeit ist wichtig:

Sie bekommen Geld.

Sie können selbst über Ihr Leben bestimmen.

Aber viele Menschen

- haben auch Familie.
- pflegen Angehörige.

Das macht viel Arbeit.

Viele Menschen müssen beides schaffen:

Arbeit und Familie



Das Fach-Wort dafür ist **Vereinbarkeit**.

Die Vereinbarkeit von Familie und Arbeit ist oft schwer.

Dieses Heft hilft Ihnen dabei.

Sie bekommen

- wichtige Tipps.
- Infos.
- Kontakt-Adressen.



Teil 1:

Hilfe bekommen bei der Arbeits-Suche

Beratung bei der Agentur für Arbeit

Die **Agentur für Arbeit** hilft Ihnen.

Man sagt auch Arbeits-Agentur.

Früher sagte man Arbeits-Amt.

Berater und Beraterinnen sprechen mit Ihnen.

Sie bekommen Hilfe bei diesen Themen:

- Sie wollen wieder arbeiten.
- Sie wollen einen neuen Beruf lernen.



So bekommen Sie einen Termin:

Sie können anrufen.

Die Telefon-Nummer ist:

08 00 45 55 50 0

Sie können ins Internet gehen.

Die Internet-Seite ist:

www.arbeitsagentur.de/kontakt

Sie können das Formular ausfüllen.



Sie können vorbei kommen.

Gehen Sie zu der Arbeits-Agentur in Ihrer Nähe.

Am Empfang können Sie einen Termin machen.

Infos im Berufs-Informations-Zentrum

Die Abkürzung ist BiZ.

Im BiZ finden Sie viele Infos über Berufe.

Sie können dort Bewerbungen schreiben.

Sie brauchen **keinen** Termin.



Sie suchen ein BiZ in ihrer Nähe.

Die Adressen finden Sie im Internet:

www.arbeitsagentur.de/biz

Berufs-Beratung im Arbeits-Leben

Die Abkürzung ist BBiE.

Sie haben schon Arbeit.

Sie wollen etwas Neues machen.

Dann hilft Ihnen die Berufs-Beratung im Arbeits-Leben.

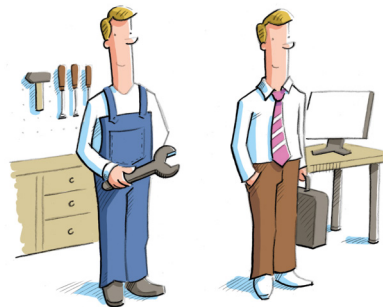
Ein Beispiel:

Herr Sommer arbeitet als Mechaniker.

Er möchte lieber im Büro arbeiten.

Er überlegt:

Welche Weiter-Bildung passt zu mir?



Er geht zur BBiE.

Der Berater sucht mit ihm gemeinsam einen neuen Beruf.

Jetzt macht Herr Sommer eine Weiter-Bildung zur Bürokraft.

Sie brauchen einen Termin bei der BBiE.

Gehen Sie auf diese Internet-Seite:

www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/berufsberatung-im-erwerbsleben

Sie können auch Video-Termine machen.

Die BBiE macht mit Ihnen einen Plan für Ihre Zukunft.

Teil 2:

Arbeit und Familie

Betreuung von Kindern und Pflege

Arbeit und Familie müssen zusammen passen.

Sie müssen arbeiten.

Aber:

- Ihr Kind braucht Betreuung.
- Eine kranke Person braucht Pflege.

Es gibt Hilfe in Ihrem Wohn-Ort.

Fragen Sie bei diesen Stellen nach:

- Jugend-Amt

Auf dieser Internet-Seite finden Sie ein Jugend-Amt in ihrer Nähe:

www.unterstuetzung-die-ankommt.de/de/das-sind-wir/jugendamt-vor-ort-finden

- Pflege-Stütz-Punkt

Auf dieser Internet-Seite finden Sie mehr Infos zur Pflege:

www.zqp.de/beratung-pflege/#/home

Betreuung für Kinder

Jedes Kind ab 1 Jahr hat ein Recht auf Betreuung.

Zum Beispiel:

- in einer Kita
- bei einer Tages-Mutter

Fragen Sie im Jugend-Amt nach einem Platz.



Hilfen bei Pflege

Sie pflegen eine Person.

Es gibt Hilfen.

Zum Beispiel:

- Ein Pflege-Dienst kommt zu Ihnen nach Hause.
- Es gibt Plätze im Pflege-Heim.

Die Pflege-Kasse bezahlt Geld dafür.

Fragen Sie Ihre Kranken-Kasse.



Der Mini-Job

Ein Mini-Job ist ein kleiner Job.

Job ist ein anderes Wort für Arbeit.

Mini-Job heißt:

- Sie arbeiten wenige Stunden.
- Sie verdienen wenig Geld.



Ein Mini-Job ist auf Dauer oft schlecht.

Sie haben **keine gute** oder **gar keine** Sicherheit:

Sie zahlen **nur wenig** Geld für die Rente.

Dann sind Sie im Alter arm.

Tipp:

Sprechen Sie mit Ihrem Chef.

Fragen Sie nach einer

Arbeits-Stelle mit Sozial-Versicherung.

Das ist besser für Ihre Sicherheit.



Das sind die Versicherungen und die Vorteile:

• Arbeitslosen-Versicherung:

Sie verlieren Ihre Arbeit.

Dann bekommen Sie Geld von der Arbeits-Agentur.

• Kranken-Versicherung:

Sie sind über die Arbeit kranken-versichert.

• Renten-Versicherung:

Sie zahlen Geld für Ihre Rente ein.

Hinweis:

Der Lohn ist zu wenig zum Leben.

Dann können Sie zusätzlich Geld bekommen.

Zum Beispiel:

- Grundsicherungs-Geld

Das ist Extra-Geld für Menschen mit wenig Lohn.

- Kinder-Zuschlag

Das ist Extra-Geld für Eltern mit wenig Lohn.



Fragen Sie im Job-Center oder
bei der Familien-Kasse.

Zeit-Arbeit

Zeit-Arbeit ist eine besondere Art von Arbeit:

Sie haben einen Vertrag bei einer Firma.

Das ist die Zeit-Arbeits-Firma.

Aber Sie arbeiten bei einer anderen Firma.



Die Zeit-Arbeits-Firma verleiht Sie

- für eine bestimmte **Zeit**.
- an die andere Firma.

Wichtig:

Sie haben die gleichen Rechte wie andere Arbeiter.

Sie sind fest angestellt und **sozial-versichert**.



Sozial-versichert bedeutet:

- **Kranken-Versicherung:**

Sie müssen zum Arzt.

Sie sind versichert.

- **Renten-Versicherung:**

Sie zahlen Beiträge für Ihre Rente im Alter.

- **Arbeitslosen-Versicherung:**

Sie verlieren Ihre Arbeit.

Dann bekommen Sie vielleicht Arbeitslosen-Geld.

- **Pflege-Versicherung:**

Sie brauchen später Pflege.

Sie sind versichert.

- **Unfall-Versicherung:**

Sie sind versichert

- bei der Arbeit

- auf dem Arbeits-Weg



Mindest-Lohn

In Deutschland gibt es den Mindest-Lohn.

Auf dieser Internet-Seite gibt es Infos zum Mindest-Lohn:

www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsrecht/Mindestlohn/mindestlohn.html

Mindest-Lohn heißt:

Niemand darf weniger verdienen.

In fast allen Jobs ist das so.

Auch bei Mini-Jobs und Zeit-Arbeit.

Zurück in die alte Firma

Sie haben eine Pause gemacht.

Zum Beispiel für die Kinder-Erziehung.

Sie wollen zurück in Ihre alte Firma.

Melden Sie sich bei Ihrem Chef.

Sprechen Sie über Ihre Arbeits-Zeiten.



Fragen Sie nach **flexiblen** Arbeits-Zeiten.

Flexibel bedeutet:

Die Zeiten sind **nicht** fest.

Sie können die Arbeits-Zeit verschieben.

Sie passen die Arbeit-Zeit an die Betreuung an.

Beispiele:

- Die Kita macht erst um 8 Uhr morgens auf.

Kita ist das kurze Wort für Kinder-Tagesstätte.

Sie bringen Ihr Kind zur Kita.

Sie fangen erst um 9 mit der Arbeit an.

Dafür arbeiten Sie am Nachmittag länger.

- Sie pflegen eine Person.

Sie machen eine längere Mittags-Pause.

In der Mittags-Pause helfen Sie der Person beim Essen.

Danach arbeiten Sie weiter.



Darum ist das wichtig

Mit flexiblen Zeiten können Sie mehr Stunden arbeiten.

So verdienen Sie genug Geld.

Das ist wichtig für Ihre Zukunft.

Einen neuen Arbeits-Platz finden

Sie suchen eine ganz neue Arbeit.

Die Agentur für Arbeit hilft Ihnen.

Sprechen Sie mit Ihrem Berater oder Ihrer Beraterin.

Sagen Sie:

- Das ist mir wichtig.
- Das ist mir nicht so wichtig.

Zum Beispiel:

- Ich kann nur vormittags arbeiten.
- Ich möchte nicht weit fahren.

Die Berater suchen passende Arbeits-Stellen für Sie.



Arbeiten mit Behinderung

Sie können manche Dinge nicht machen,

- weil Sie eine Behinderung haben.
- weil Sie eine Krankheit haben.

Sagen Sie das in der Beratung.

Das ist wichtig.

Es gibt viele Hilfen für Sie.

Die Arbeits-Agentur unterstützt Sie

- bei der Arbeits-Suche.
- am Arbeits-Platz.



Im Internet gibt es viele Infos in Leichter Sprache:

www.arbeitsagentur.de/leichte-sprache

Teil 3:

Lernen und Geld

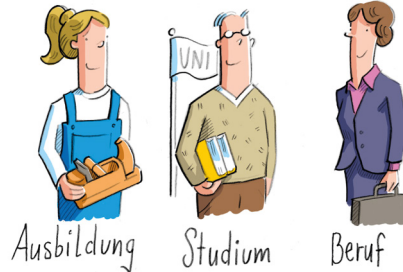
Darum ist Lernen wichtig

Das ist sehr wichtig:

- ein Berufs-Abschluss
- ein Studium-Abschluss

Mit einem Abschluss

- finden Sie leichter Arbeit.
- können Sie Ihre Arbeit besser machen.
- verdienen Sie meistens mehr Geld.



Darum lohnt sich Lernen.

Ausbildung in Teil-Zeit

Sie können einen Beruf lernen.

Das nennt man Ausbildung.

Sie können die Ausbildung auch in Teil-Zeit machen.

Das bedeutet:

Sie lernen

- **weniger** Stunden am Tag.
- **weniger** Stunden in der Woche.

Dann haben Sie mehr Zeit

- für die Familie.
- für andere Dinge.



Ein Beispiel:

Frau Müller hat ein kleines Kind.
Sie möchte eine Ausbildung zur Verkäuferin machen.
Aber sie kann nur vormittags arbeiten.
Nachmittags muss sie das Kind betreuen.
Sie macht die Ausbildung in Teil-Zeit:
Sie ist jeden Tag von 8 Uhr bis 13 Uhr in der Firma.

Aber:

Die Ausbildung in Teil-Zeit dauert oft länger.
Der Chef muss einverstanden sein.

Weiter-Bildung

In der Arbeits-Welt verändert sich vieles.
Darum müssen Sie immer weiter lernen.
Das nennt man Weiter-Bildung.



Machen Sie einen Plan.
Ihr Berater bei der Arbeits-Agentur hilft Ihnen.
Sie überlegen zusammen:

- Was kann ich schon gut?
- Was muss ich noch lernen?
- Welche Kurse gibt es?

Geld für Weiter-Bildung

Weiter-Bildung kostet oft Geld.
Die Arbeits-Agentur kann das bezahlen.
Das nennt man auch Förderung.
Fragen Sie nach einer Förderung.

Eigene Firma haben

Sie wollen eine eigene Firma haben.

Zum Beispiel:

- einen Imbiss aufmachen
- Fahrräder reparieren



Das nennt man **Existenz-Gründung**.

Auch dafür gibt es Geld vom Staat.

Das nennt man **Gründungs-Zuschuss**.

Aber:

Sie brauchen einen guten Plan.

Das Fach-Wort ist **Business-Plan**.

Sie müssen aufschreiben:

- Was ist Ihre Idee?
- Wer sind Ihre Kunden?
- Wie viel Geld brauchen Sie am Anfang?



Sprechen Sie mit Ihrem Berater bei der Arbeits-Agentur
über den Gründungs-Zuschuss.

Arbeitslosen-Geld

Sie haben keine Arbeit.

Dann können Sie vielleicht Arbeitslosen-Geld bekommen.

Das ist wichtig für Arbeitslosen-Geld:

- Sie sind arbeitslos gemeldet.
- Sie suchen eine Arbeit.
- Sie wollen mindestens 15 Stunden in der Woche arbeiten.
- Sie haben vorher schon in die Arbeitslosen-Versicherung eingezahlt.

So viel Geld bekommen Sie

Die Arbeits-Agentur rechnet das genau aus.
Dafür braucht die Arbeits-Agentur
den Betrag von ihrem letzten Lohn.



Sie haben **keine** Kinder.

Dann bekommen Sie ungefähr 60 Prozent von Ihrem letzten Netto-Lohn.

Sie haben Kinder.

Dann bekommen Sie ungefähr 67 Prozent von Ihrem letzten Netto-Lohn.

Wichtig:

Sie wollen weniger Stunden arbeiten als früher.

Dann bekommen Sie vielleicht weniger Arbeitslosen-Geld.

Sie dürfen Geld dazu verdienen

Sie bekommen Arbeitslosen-Geld.

Sie dürfen trotzdem etwas arbeiten.

Das nennt man Neben-Job.

Sie müssen sich an 2 Regeln halten:

1. Sie dürfen **weniger** als 15 Stunden in der Woche arbeiten.
2. Die Arbeits-Agentur rechnet den Lohn auf das Arbeitslosen-Geld an.

Das bedeutet:

Sie bekommen **weniger** Arbeitslosen-Geld.

Hilfe vom Job-Center

Sie bekommen

- **kein** Arbeitslosen-Geld.
- **zu wenig** Geld.

Dann gehen Sie zum Job-Center.

Es gibt **Grundsicherungs-Geld**.



Das Grundsicherungs-Geld ist für wichtige Dinge.

Zum Beispiel:

- für die Miete und die Heizung
- für Essen und Trinken
- für Kleidung

Kinder-Zuschlag

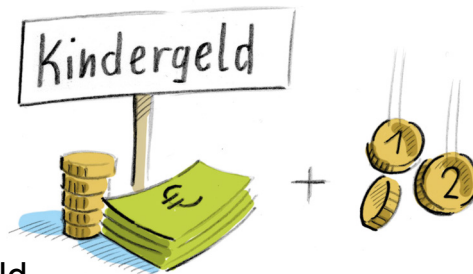
Sie arbeiten.

Aber Sie verdienen wenig Geld.

Dann können Sie Kinder-Zuschlag bekommen.

Das ist extra Geld für Ihre Kinder.

Fragen Sie bei der Familien-Kasse.



Zeit für Erziehung

Sie haben **nicht** gearbeitet.

Sie waren wegen Ihrem Kind zu Hause.

Diese Zeit ist wichtig.

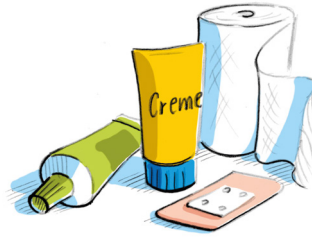
Die Zeit bis zum 3. Geburtstag von Ihrem Kind zählt mit:

Damit Sie Arbeitslosen-Geld bekommen.

Sagen Sie Ihrem Berater Bescheid.

Zeit für Pflege

Sie pflegen eine Person zu Hause.
Dann bezahlt die Pflege-Kasse oft Geld.
Zum Beispiel:
Das Geld ist für die Arbeitslosen-Versicherung.
So bleiben Sie abgesichert.

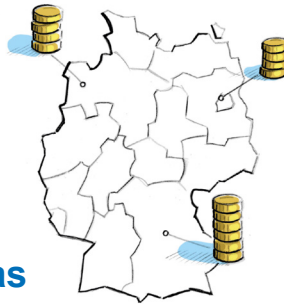


Dann bekommen Sie Geld.
Sie müssen 2 Regeln beachten:
1. Sie pflegen mindestens 10 Stunden in der Woche.
2. Die kranke Person hat mindestens Pflege-Grad 2.

Lohn und Gehalt

Sie wollen wissen:
Wie viel verdiene ich in einem Beruf?

Sie können nachschauen.
Es gibt eine Internet-Seite.
Sie heißt **Entgelt-Atlas**.
Das ist die Internet-Adresse:
web.arbeitsagentur.de/entgeltatlas
Dort stehen viele Infos über Löhne.



Tipp:

Denken Sie immer an den **Mindest-Lohn**.
Jeder Chef muss den Mindest-Lohn bezahlen.
Fragen Sie beim Bewerbungs-Gespräch danach.

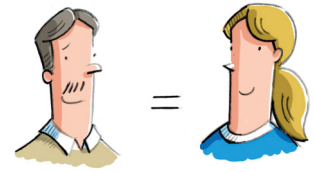
Teil 4:

Infos zur Chancen-Gleichheit

Beauftragte für Chancen-Gleichheit

Chancen-Gleichheit heißt:

Frauen und Männer haben dieselben Chancen im Beruf.



In jeder Arbeits-Agentur gibt es eine besondere Person.

Sie heißt

Beauftragte für Chancen-Gleichheit am Arbeits-Markt.

Die Abkürzung ist: **BCA**.

Das macht die BCA

Die BCA kümmert sich darum:

Niemand soll Nachteile haben.

Das heißt:

- Gleiche Chancen:

Frauen und Männer sollen im Beruf die gleichen Chancen haben.

- Vereinbarkeit:

Familie und Beruf sollen gut zusammen passen.

Das gilt für Frauen und für Männer.

Die BCA macht oft Veranstaltungen.

Dort bekommen Sie viele Infos.

Zum Beispiel zu diesen Themen:

- nach einer Pause wieder arbeiten gehen
- Diese Möglichkeiten für Teil-Zeit gibt es.
- eine Kinder-Betreuung finden



Auf dieser Internet-Seite finden Sie Infos zu den Terminen:

web.arbeitsagentur.de/portal/metasuche/suche/veranstaltungen

Teil 5:

Arbeiten bei der Arbeits-Agentur

Die Arbeits-Agentur als Arbeit-Geber

Die Arbeits-Agentur hilft nicht nur anderen bei der Arbeits-Suche.

Wir sind auch selbst ein großer Arbeit-Geber.

Das bedeutet:

Sie können bei uns arbeiten.

Das können Sie bei uns machen:

- Sie können eine Ausbildung machen.
- Sie können bei uns studieren.
- Sie können als Fachkraft arbeiten.



Wir sind familien-freundlich

Familie ist uns sehr wichtig.

Wir helfen unseren Mitarbeitern

bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf.

Das bieten wir an:

• **Teil-Zeit:**

Viele Menschen arbeiten bei uns weniger Stunden.

• **Flexible Zeiten:**

Sie können Ihre Arbeits-Zeit oft gut einteilen.

• **Hilfe bei Notfällen:**

Zum Beispiel:

- Die Kinder-Betreuung fällt aus.

Wir helfen Ihnen.

- Das Kind ist krank.

Wir helfen Ihnen.

Es gibt einen Familien-Service.

Schauen Sie auf unsere Internet-Seite.
Dort finden Sie freie Arbeits-Stellen.
Das ist die Internet-Adresse:
www.arbeitsagentur.de/karriere

Teil 6: Adressen

Hilfe beim Lesen und Schreiben

Sie können

- schlecht lesen.
- schlecht schreiben.

Sie kennen jemanden,

- der Hilfe beim Lesen braucht.
- der Hilfe beim Schreiben braucht.



Es gibt das **Alfa-Telefon**.

Die Beratung ist **anonym**.

Das bedeutet:

Sie müssen Ihren Namen **nicht** sagen.

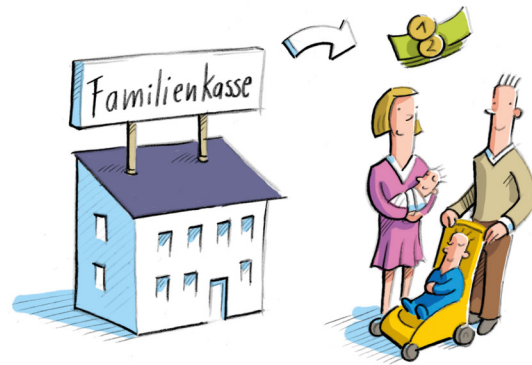
Das ist die Telefon-Nummer:

08 00 53 33 44 55

Infos für Familien

Das Familien-Portal informiert Sie über:

- Eltern-Geld
- Kinder-Zuschlag
- Hilfen für Familien



Die Internet-Adresse ist:

www.familienportal.de

Infos zur Pflege

Sie haben Fragen zur Pflege von Angehörigen.

Das Bundes-Ministerium für Familie hilft Ihnen.

Es gibt ein Pflege-Telefon.

Das ist die Telefon-Nummer:

030 20 17 91 31

Das ist die Internet-Adresse:

www.wege-zur-pflege.de

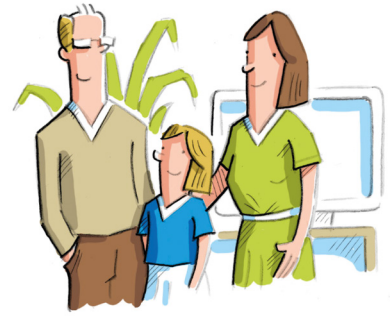
Menschen mit Behinderung

Sie wollen am Arbeits-Leben teilhaben.

Wir haben viele Infos für Sie im Internet.

Das ist die Internet-Seite:

www.arbeitsagentur.de/menschen-mit-behinderungen



Es gibt auch ein **Merk-Blatt** mit Infos.

Das Merk-Blatt ist ein Heft zu einem Thema.

Sie können das Merk-Blatt herunter-laden.

Das ist die Internet-Seite:

www.arbeitsagentur.de/datei/merkblatt-12-teilhabe_ba029695.pdf

Das Merk-Blatt gibt es auch in Leichter Sprache.

Das ist die Internet-Seite:

www.arbeitsagentur.de/datei/merkblatt-12-einfach-erklaert_ba054658.pdf

Es gibt auch viele andere Infos in Leichter Sprache.

Die Infos gibt es auf dieser Internet-Seite:

www.arbeitsagentur.de/leichte-sprache

**Herausgeberin**

Bundes-Agentur für Arbeit

Regensburger Straße 104

90478 Nürnberg

März 2026

Internet:

www.arbeitsagentur.de

Infos zum Daten-Schutz finden Sie hier:

www.arbeitsagentur.de/datenschutz

Der Text wurden geprüft von:

Büro für Leichte Sprache und Barriere-Freiheit

Die Marke Gute Leichte Sprache ist von:

© Netzwerk Leichte Sprache e.V.

Das Europäische Logo für leichtes Lesen ist von:

© Inclusion Europe



www.arbeitsagentur.de
Einfach QR-Code mit dem
Smartphone scannen.