

durchstarten



Familie und Beruf

VEREINBARKEIT
So gelingt der Spagat

WIEDEREINSTIEG
Tipps und Unterstützung

PFLEGE
Antworten auf die
häufigsten Fragen



**Bundesagentur
für Arbeit**

FAMILIE UND BERUF - SO KLAPPT DER WIEDEREINSTIEG

Sie möchten nach der Familienzeit wieder ins Berufsleben zurückkehren? Wenn Sie sich mehrere Monate oder sogar Jahre um die Kindererziehung gekümmert oder jemanden gepflegt haben, kann der Wiedereinstieg in die Arbeitswelt zu einer Herausforderung werden. Doch die Rückkehr bringt Ihnen auch viele Vorteile – nicht nur finanziell. Dieses Themenheft möchte Sie auf Ihrem Weg begleiten. Hier finden Sie Anregungen, Unterstützungsangebote, Tipps zur beruflichen (Um)Orientierung sowie Erfahrungsberichte von Menschen, die den Wiedereinstieg bereits gemeistert haben, beziehungsweise Familie und Berufstätigkeit erfolgreich miteinander vereinbaren.



Foto: Thomas Langer, privat

INHALT

Vereinbarkeit
Wie der Spagat gelingen kann 4
Praxisbeispiele:
Schichtdienst mit Familie..... 6
Unterstützung auch im Alter 7
In Vollzeit zur Meisterin 8
Infografik: Qualifizierung mit dem Aufstiegs-BAföG..... 9

Wiedereinstieg
Chance - Wiedereinstieg..... 10
Interview: „Soft Skills sind meist wichtiger“ 12
Praxisbeispiele:
Bonus für mehr Familienzeit..... 13
Berufsabschluss in Teilzeit..... 14
Übersicht: Unterstützung für Familien 15
FAQ: Elternzeit und Elterngeld 16
Checkliste: Wiedereinstieg..... 18

Alleinerziehend
Improvisationstalent und gute Nerven..... 20
Übersicht: Unterstützung für Alleinerziehende..... 22
Porträt:
Stark sein für die Kinder..... 23

Pflege
Hilfe bei der Pflege..... 24
FAQ: Pflegezeit 26

Service
Hier finden Sie Hilfe..... 27

IMPRESSUM

Herausgeber
Bundesagentur für Arbeit, Nürnberg

Verlag
Meramo Verlag GmbH,
Gutenstetter Straße 2a, 90449 Nürnberg
Tel. 0911 937739-0
Fax 0911 937739-99
E-Mail: redaktion@meramo.de
Geschäftsführer: Andreas Bund
Prokuristin: Kristina Ansorge
www.meramo.de

Redaktion Berufsfeldinformationen
Chefredaktion: Carmen Freyas, Larissa Taufer
Verantwortliche Redakteurin: Kristina Taube
Lektorat: Edith Backer
Art Direktion: Viviane Schadde
Layout: Claudia Costanza,
Vanessa Mund
Titelfoto: Thomas Langer
Wir fotografierten in der Großtagespflege „KiBa“ Kinderland in Fürth

Autorinnen
Christine Lendt, Marie-Charlotte Maas, Anne Roßius,
Monika Stärk, Veronika Wiggert

Redaktionsschluss
Oktober 2020

Haftungsausschluss
Für die Richtigkeit der Eintragungen kann – auch wegen der schnellen Entwicklung in Gesellschaft, Wirtschaft und Technik und der großen regionalen Unterschiede – keine Haftung übernommen werden. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Agentur für Arbeit, ob in der Zwischenzeit in einzelnen Punkten Änderungen eingetreten sind.

Copyright
© Bundesagentur für Arbeit
Alle Rechte vorbehalten. Der Nachdruck, auch auszugsweise, sowie jede Nutzung der Inhalte bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. In jedem Fall ist eine genaue Quellenangabe erforderlich. Bilder dürfen grundsätzlich nicht genutzt werden. Mit Namen gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung der Redaktion und des Herausgebers wieder.



WIE DER SPAGAT GELINGEN KANN

Wer berufstätig ist und sich zugleich um Kinder oder einen pflegebedürftigen Menschen kümmern muss, stößt oftmals an seine Grenzen. Empfehlenswert ist es dann, sich mit der privaten Situation auseinanderzusetzen und das Gespräch mit dem*der Vorgesetzten zu suchen, um ein passendes Arbeits(zeit)modell zu finden.

Susanne Wanger,
Institut für
Arbeitsmarkt und
Berufsforschung



Arbeitszeiten bestimmen können, eher in Konflikte bei der Vereinbarkeit geraten, weil die beruflichen Aufgaben teilweise zu Zeiten erledigt werden, die sonst in die Freizeit fallen.“ Daher ist bei diesen Modellen ein gewisses Maß an Selbstorganisation und Abstimmung seitens der*des Angestellten und der Arbeitgeber notwendig, damit beide von der Flexibilität profitieren.

Geeignete Arbeitszeitmodelle finden

Inwieweit Teilzeitmodelle eine Lösung zur besseren Vereinbarkeit von Privatleben und Beruf sein können, erläutert Susanne Wanger aus dem Forschungsbereich Prognosen und gesamtwirtschaftliche Analysen des IAB. „Aus Befragungen wissen wir, dass viele Beschäftigte – die meisten sind übrigens Frauen –, die ihre Arbeitszeit für die Kinderbetreuung oder die Pflege Angehöriger eingeschränkt haben, diese irgendwann gerne wieder ausdehnen würden.“ Insbesondere Teilzeitbeschäftigte mit sehr kurzen Arbeitszeiten hätten häufig den Wunsch, ihre Stundenzahl in den Bereich der vollzeitnahen Teilzeit aufzustocken. Aufgrund unzureichender Rahmenbedingungen könnten sie ihn aber nur teilweise umsetzen. „Geeignete flexible und familienfreundliche Arbeitszeitmodelle sind ein wichtiger Ansatzpunkt, um Beruf und

Eine umfangreichere Berufstätigkeit kann durch flexible Arbeitszeit und gute Kinderbetreuung realisierbar werden.

Familie besser vereinbaren zu können“, betont die Forscherin. „Diese Modelle orientieren sich an den zeitlichen Bedürfnissen von Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern mit Kindern oder zu pflegenden Angehörigen. Wenn sie richtig eingesetzt werden, haben sowohl Arbeitgeber als auch Beschäftigte eine Win-win-Situation.“ Entscheidend für das weitere Einkommen, die beruflichen Entwicklungschancen sowie die Absicherung im Alter ist laut Susanne Wanger der Arbeitsumfang.

Im Beruf und im Privaten: Klare Absprachen treffen!

Für Menschen, die im Schichtdienst arbeiten, ist die Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben eine besondere Herausforderung. Doch auch sie können ihre Arbeitszeiten der familiären Situation anpassen, sofern sich das Unternehmen dazu bereit erklärt. Eine genauere, idealerweise schriftlich festgelegte Absprache mit allen Beteiligten ist dabei allerdings erforderlich, weil kein Rechtsanspruch besteht.

Ebenso können eine gerechte Aufgabenteilung des Haushalts unter allen Familienmitgliedern sowie gute und



Menschen, die sich um pflegebedürftige Angehörige kümmern, profitieren ebenfalls von flexiblen Arbeitszeiten.



Kinderbetreuung, Haushalt und Arbeit: partnerschaftlich aufgeteilte Aufgaben lassen sich leichter bewältigen.

flexible Betreuungsangebote, etwa durch Kitas, Hort, Familienangehörige oder Babysitter die Anreize für Beschäftigte erhöhen, ihre Berufstätigkeit auszudehnen. Hierzu sind in erster Linie Absprachen im familiären Umfeld erforderlich.

Eine vorübergehende Beschäftigung mit reduzierter Wochenstundenarbeitszeit stellt heutzutage aber nicht mehr unbedingt ein Karrierehindernis dar. Mittlerweile gibt es auch Führungskräfte in Teilzeit. So kann es förderlich sein, sich auch in intensiven Lebensphasen und unter besonderen Bedingungen im Arbeitsleben beruflich weiterzubilden – entweder durch eine (Teilzeit-)Ausbildung, eine Aufstiegsfortbildung oder eine Weiterqualifizierung. Denn damit steigen wiederum die Chancen auf gute Positionen und einen beruflichen Fortschritt. Selbst bei verschiedenen familiengerechten Arbeitsmodellen mit geringerer Arbeitsstundenzahl. <

SCHICHT-DIENST MIT FAMILIE

Monika Wiechowski (43) arbeitet als stellvertretende Pflegedienstleitung bei Amarita Hamburg Mitte. Um zugleich auch weiterhin ihre Kinder versorgen zu können, fand sie schon bei der Bewerbung eine Lösung.

Monika Wiechowski, stellvertretende Pflegedienstleitung



Für pflegebedürftige Menschen gilt es, rund um die Uhr da zu sein. Der Wechsel zwischen Früh-, Spät- und Nachtschichten gehört in entsprechenden Berufen daher normalerweise dazu.

Doch das lässt sich oft schwer mit der Versorgung der eigenen Kinder vereinbaren, vor allem wenn sie noch jünger sind. „Ich wollte mich dennoch unbedingt auf diese leitende Position bewerben“, sagt Monika Wiechowski. Die gelernte Altenpflegerin hat drei Kinder. Eine Tochter und ein Sohn, zehn und elf Jahre alt, wohnen noch bei ihr, haben jeweils eigene Wohnungsschlüssel und kommen mit dem Bus selbstständig nach Hause. Dennoch möchte die Mutter am Nachmittag für die beiden da sein, um sie zum Beispiel bei den Hausaufgaben zu unterstützen.

Arbeitszeitwünsche offen ansprechen

Schon im Bewerbungsgespräch stellte Monika Wiechowski dafür die Weichen: „Als ich mich im Juni 2020 beworben hatte, habe ich gleich gesagt, dass ich nur Frühdienste machen kann, weil mein Mann bei der Post ist und dort in Früh- und Spätschichten arbeiten muss.“ Ihr Arbeitgeber ließ sich darauf ein, konnte ihr das gewünschte Modell ermöglichen. Seither arbeitet sie Montag bis Freitag von 6 Uhr bis 14.30 Uhr als stellvertretende Pflegedienstleiterin. „Eigentlich ist so etwas kein Problem, wenn man es beim Arbeitgeber offen anspricht. Zumindest in meinem Beruf war es bisher immer möglich“, resümiert die 43-Jährige. Bereits mit ihrem vorherigen Arbeitgeber konnte sie sich auf ein Arbeiten in der Frühschicht einigen.



Monika Wiechowski arbeitet aktuell nur im Frühdienst.

Ohne eine gute Betreuung im Hintergrund funktioniert es trotzdem nicht. „Es ist ein großer Vorteil, dass es heute Horte und Ganztagschulen gibt, wo die Kinder ein Mittagessen bekommen und nachmittags betreut werden“, findet Monika Wiechowski. „Solche Angebote haben wir auch genutzt, als unsere Kinder kleiner waren.“ Damals sei es jedoch etwas schwieriger gewesen, die Arbeitszeit mit der Familie in Einklang zu bringen. „Um sechs Uhr, wenn ich anfangen muss zu arbeiten, hatte noch kein Kindergarten geöffnet. Da mussten wir andere Lösungen finden.“ Die Familie unterstützte sie dabei. Wenn ihr Mann später mit der Arbeit begann, kümmerte er sich morgens um die Kinder. Hatte er auch Frühschicht, sprang die Oma ein. „Meine Mutter konnte die beiden morgens in die Kita bringen, als wir sie noch nicht alleine Bus fahren lassen wollten. Nun, wo die beiden immer selbstständiger werden, wird alles einfacher.“

info

Schichtdienst mit Familie und Arbeitgeber vereinbaren

Rund 18 Prozent aller Beschäftigten in Deutschland arbeiten in Schichtarbeit. Das ist in der Familienphase ein Balanceakt, aber nicht unmöglich. Machen Sie sich Gedanken darüber, wie Sie Ihre **Zeit organisieren** können. **Beziehen Sie** in Ihre Überlegungen sowohl **Ihre*n Partner*in** als auch Ihren **Arbeitgeber ein**. Wie können Sie die anfallenden **Aufgaben zu Hause aufteilen**? Wer hat wann freie Zeiten? Können Sie bestimmte Tätigkeiten an eine Haushaltshilfe delegieren? **Planen Sie Pufferzeiten ein**. Reden Sie mit Ihrem Arbeitgeber, ob und wie Ihre **Arbeitszeitwünsche** in die Dienstplangestaltung einfließen können, vor allem wenn Sie alleinerziehend sind. **Qualifizieren Sie sich weiter**. So können Sie, sofern Sie es wollen, eventuell sogar außerhalb des Schichtmodells arbeiten.

UNTERSTÜTZUNG AUCH IM ALTER

Marita Mehl (56) arbeitet als Direktionsassistentin in einer Kölner Bibliothek und kümmert sich parallel dazu um ihre pflegebedürftigen Eltern.

Marita Mehl, Direktionsassistentin



Marita Mehl führt ein Doppelleben: Von Montag bis Mittwoch ist sie Direktionsassistentin in einer Bibliothek in Köln. Sie koordiniert den Terminkalender ihres Chefs, bearbeitet Anträge der Mitarbeiter*innen, prüft Schreiben und führt Telefonate. Von Donnerstag bis Sonntag pflegt sie ihre Eltern. Sie badet ihren 96-jährigen Vater, der im Rollstuhl sitzt, und ihre 85-jährige an Demenz erkrankte Mutter, hilft ihnen beim Anziehen, wechselt Verbände und besorgt Medikamente. „Meine Eltern haben immer gesagt, dass sie nicht in ein Heim ziehen wollen, sondern in ihren eigenen vier Wänden alt werden möchten.“ Ein Wunsch, den Marita Mehl ihnen gerne erfüllt, auch wenn er die 56-Jährige häufiger an ihre Grenzen bringt. Schließlich verlangt er einen erheblichen Organisationsaufwand und ist sowohl körperlich als auch seelisch belastend.

Verständnisvolles Kollegium

Um Arbeit und Eltern gerecht zu werden, nutzt Marita Mehl die Familienpflegezeit und hat ihre Arbeitszeit auf 60 Prozent (24 Stunden in der Woche) reduziert. Ihre daraus resultierenden niedrigeren Einzahlungen in die Rentenkasse gleicht die Pflegekasse aus. An ihrem Arbeitsplatz wissen die Kolleg*innen um ihre besondere Situation – und zeigen Verständnis. „Wenn ich einen Anruf bekomme, dass mein Vater gestürzt ist, kann ich alles liegen lassen, um zu Hause nach dem Rechten zu sehen, ehe ich ins Büro zurückkehre oder meine Aufgaben an einem anderen Tag nachhole.“ Flexibilität, die Marita Mehl sehr zu schätzen weiß.

Um die Doppelbelastung aus Berufstätigkeit und Pflege langfristig bewältigen zu können, wird sie seit einigen Monaten von einer professionellen Pflegekraft unterstützt, die aktuell in der Einliegerwohnung ihrer Eltern lebt. Dadurch verbringt Marita Mehl zwar nicht weniger Zeit mit ihren Eltern, aber die Hilfe sorgt dafür, dass sich die 56-Jährige zwischendurch ein paar Tage Auszeit gönnen kann. Ob



Um genügend Zeit für die Pflege ihrer Eltern aufbringen zu können, nutzt Marita Mehl die Familienpflegezeit.

Wanderungen, Yoga-Kurse oder Treffen mit ihren Kindern: „Diese kleinen Oasen der Ruhe sind notwendig, damit ich anschließend wieder mit neuer Kraft zu meiner Aufgabe zurückkehren kann.“ Und Marita Mehl tut es gerne: „Auch wenn wir nicht darüber sprechen, spüre ich, wie dankbar sie sind, dass ich für sie da bin, so wie sie es im Laufe meines Lebens stets für mich waren.“

IN VOLLZEIT ZUR MEISTERIN

Nach ihrem Meisterkurs in Vollzeit konnte Tatjana Urich (36) direkt als Betriebsleiterin in einem Friseursalon von Hair Fashion neu starten. Beides gelang ihr auch dank familiärer Unterstützung.

Tatjana Urich,
Friseurmeisterin



Dank familiärer Unterstützung und Aufstiegs-BAföG konnte Tatjana Urich sich beruflich weiterqualifizieren.

Zuvor hatte Tatjana Urich gerne als Friseurin an ihrem Wohnort für das Unternehmen mit insgesamt über 40 Standorten gearbeitet. Dann musste der Salon in Bad Iburg schließen. „Für mich ist eine Welt zusammengebrochen“, erinnert sich die 36-Jährige. Um eine neue Perspektive zu haben, überlegte sie, eine Vollzeitweiterbildung zur Friseurmeisterin zu beginnen. Mit ihrem Mann, der ebenfalls voll berufstätig ist, und ihren beiden Söhnen besprach sie den Wunsch und ihre Sorge, ob die Weiterbildung mit der Familie in Einklang gebracht werden könne. „Sie haben sofort gesagt: Ja klar, mach es! Wir werden schon Lösungen finden.“

Der sechsmonatige Vorbereitungskurs und die Abschlussprüfung fanden bei der Handwerkskammer in Osnabrück statt. Um am Unterricht teilnehmen zu können, meldete Tatjana Urich ihre Kinder für eine Ganztagsbetreuung in der Schule und der Kita an. „So bekamen sie jeweils Mittagessen und wurden weiter betreut. Nachmittags holte mein Mann sie ab.“ Beim Lernen profitierte sie ebenfalls von der familiären Unterstützung – mal durch ihren Mann, mal verbrachte die Oma Zeit mit den Jungs.

Viele Lerninhalte konnte Tatjana Urich aber schon im Vollzeitunterricht verinnerlichen: „Es wurde alles gut erklärt. Zu Hause brauchte ich nur noch das nacharbeiten und wiederholen, was ich noch nicht ganz verstanden hatte.“

„Wir sind glücklicher denn je“

Um den Verdienstaufschlag während der Fortbildung zu kompensieren, beantragte sie Aufstiegs-BAföG, das sie mittlerweile komplett zurückgezahlt hat, da sie nach ihrem Meisterabschluss direkt als Betriebsleiterin im Hair-Fashion-Salon in Hilter einsteigen konnte. Während ihrer Fortbildung stand Tatjana Urich nämlich weiterhin mit ihrer ehemaligen Chefin in Kontakt, die ihr diese freie Stelle sofort angeboten hatte.

An dem neuen Standort ist die Friseurmeisterin vollkommen zufrieden. „Ich kann Fortbildungen machen und werde in meiner Arbeit sehr unterstützt.“ Noch dazu hatte ihr Mann gerade eine neue Stelle in der Industrie gefunden und arbeitet dort nur in der Frühschicht. „Danach kümmert er sich um die Kinder, bis ich Feierabend habe. Er ist glücklicher denn je und ich auch“, resümiert die Meisterin. <

info

Fünf Gründe für eine berufliche Fortbildung

1. Durch eine berufliche Qualifizierung verbessern Sie Ihre eigene Position auf dem Arbeitsmarkt und können sich ggf. auf Positionen mit mehr Verantwortung bewerben.
2. Eine Weiterbildung hat einen positiven Einfluss auf Ihre berufliche Karriere.
3. Sie aktualisieren Ihren Wissenstand.
4. Ein beruflicher Aufstieg bedeutet meist eine finanzielle Verbesserung.
5. Sie erleichtern Ihren beruflichen Wiedereinstieg.

Finanzielle Unterstützung für Ihre Weiterbildung können Sie bei Vorliegen der Förderungsvoraussetzungen über einen Bildungsgutschein oder durch das Aufstiegs-BAföG erhalten.
www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung/foerderung-berufliche-weiterbildung
www.aufstiegs-bafog.de

AUFSTIEGS-BAFÖG

Eine berufliche Qualifizierung lohnt sich immer, auch in der Familienphase. Das Aufstiegsfortbildungsförderungsgesetz (Aufstiegs-BAföG) bietet für über 700 Abschlüsse finanzielle Unterstützung, etwa zum*zur Meister*in, Fachwirt*in, Erzieher*in, Techniker*in oder Betriebswirt*in.



info

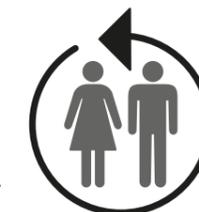
Welche Abschlüsse werden gefördert?

1. Fortbildungsstufe: Geprüfte*r Servicetechniker*in, Geprüfte Fachkraft für Arbeits- und Berufsförderung u.Ä. (neue Bezeichnung: Geprüfte*r Berufsspezialist*in)
2. Fortbildungsstufe: Meister*in, Fachwirt*in, Geprüfte*r Bilanzbuchhalter*in (neue Bezeichnung: Bachelor Professional), Erzieher*in
3. Fortbildungsstufe: Geprüfte*r Betriebswirt*in, Geprüfte*r Berufspädagog*in (neue Bezeichnung: Master Professional)



Wer wird gefördert?

1. Personen mit notwendiger fachlicher Vorqualifikation
2. Studienabbrecher*innen / Abiturient*innen ohne Erstausbildung mit der geforderten Berufspraxis
3. Bachelorabsolvent*innen
4. Ausländer*innen mit ständigem Wohnsitz in Deutschland, mit Aufenthaltstitel bzw. Daueraufenthaltslaubnis oder seit 15 Monaten rechtmäßig in Deutschland und erwerbstätig



Welche Anforderungen gibt es?

1. min. 200 Unterrichtsstunden (1. Fortbildungsstufe); min. 400 Unterrichtsstunden (2. & 3. Fortbildungsstufe)
2. bei Vollzeit: min. 24 Unterrichtsstunden / 4 Werktagen pro Woche, max. 3 Jahre
3. bei Teilzeit: min. 18 Unterrichtsstunden/Monat, max. 4 Jahre
4. Fernlehrgänge (nach Förderungsvoraussetzungen)
5. Mediengestützte Lehrgänge (mit Präsenzunterricht oder vergleichbar, min. 400 Stunden)
6. nur Lehrgänge bei zertifizierten Arbeitgebern



Wie wird gefördert?

1. Lehrgangs und Prüfungsgebühren: 50 Prozent Zuschuss (bis 15.000 Euro) plus 50 Prozent Zuschuss für Materialkosten bei Meisterprüfungsobjekt (bis 2.000 Euro)
2. Unterhaltsbedarf: bis zu 892 Euro
3. Aufschlag für Verheiratete: bis zu 235 Euro
4. Aufschlag je Kind: bis zu 235 Euro
5. Kinderbetreuungskosten für Alleinerziehende: pauschal 150 Euro pro Kind



Genauere Informationen, einen Förderrechner und Antragsformulare für das Aufstiegs-BAföG finden Sie unter www.aufstiegs-bafog.de



Foto: Thomas Langer

Wer nach einer kurzen Familienauszeit schnell wieder in den Job einsteigt, sichert die eigene Existenz, beugt Altersarmut vor und verliert in der schnelllebigen Arbeitswelt nicht den Anschluss.

CHANCE WIEDEREINSTIEG

Ob Elternzeit oder die Pflege von Angehörigen: Es gibt viele Gründe, eine Zeit lang im Job kürzerzutreten oder ganz zu pausieren. Gut ist es, wenn man dabei den Wiedereinstieg nicht aus den Augen verliert.

Die Familienzeit mit kleinen Kindern oder die Pflege von Angehörigen ist eine wertvolle, aber auch fordernde Phase im Leben. Andere Bereiche, beispielsweise die Berufstätigkeit, treten häufig erst einmal in den Hintergrund.

Allerdings hat eine zeitnahe Rückkehr in den Job viele Vorteile: Sie verdienen Ihr eigenes Geld und sichern Ihre eigene Existenz, auch für unvorhergesehene Lebenslagen. Außerdem beugen Sie Altersarmut vor. Sie können Ihre Kenntnisse und Talente im Beruf wieder einsetzen oder weiterentwickeln und erfahren Anerkennung für Ihre Arbeit. Durch eine kürzere Auszeit haben sich in der

Monique van Huijstee, Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit Krefeld



Foto: Michael Becker

schnelllebigen Arbeitswelt noch nicht viele Änderungen ergeben und der Kontakt zum Arbeitgeber bleibt bestehen.

Rückkehr in Teilzeit?

Mit einem „sanften“ Wiedereinstieg können Sie die Rückkehr in den Beruf nach einer Familienzeit angehen und sich

trotzdem um Ihre Kinder oder Angehörige kümmern. Das funktioniert beispielsweise bei einer Rückkehr in Teilzeit.

Unter bestimmten Bedingungen haben Eltern nämlich ein Recht auf eine Beschäftigung in Teilzeit nach der Elternzeit. Auch wenn der gesetzliche Anspruch auf Elternzeit drei Jahre beträgt, ist es attraktiv, schon früher in den Beruf zurückzukehren. Pflegende können die Familienpflegezeit nutzen und ihre Arbeitszeit bis zu zwei Jahre lang auf 15 Wochenstunden reduzieren.

Einen Weg, um schon früh Familienzeit und Beruf zu vereinbaren, bietet das ElterngeldPlus, das es Eltern ermöglicht, während des Elterngeldbezugs zwischen 15 und 30 Stunden in der Woche zu arbeiten (wie das funktioniert, können Sie in den FAQ ab S. 16 nachlesen).

Beratung nutzen

Unterstützung beim individuellen Wiedereinstieg bieten die Agenturen für Arbeit vor Ort. Dabei arbeiten die Beauftragten für Chancengleichheit der Arbeitsagenturen (BCA) mit dem Team Berufsberatung im Erwerbsleben Hand in Hand. (Wieder-)Einsteiger*innen können sich hierzu auf verschiedenen Informationsveranstaltungen Anregungen holen oder sich individuell im Rahmen einer Orientierungs- und Entscheidungsberatung unterstützen lassen. „Das beinhaltet eine orientierende Erstberatung, bei der die Kolleginnen und Kollegen der Berufsberatung im Erwerbsleben die eigenen Kompetenzen, die Lebensbedingungen und die Lage auf dem Arbeitsmarkt besprechen“, fasst Monique van Huijstee, Beauftragte für Chancengleichheit bei der Agentur für Arbeit in Krefeld zusammen. Die Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützt außerdem bei der Förderung der beruflichen Weiterbildung, dem Wunsch nach beruflicher Neuorientierung und bei der Aktualisierung



Foto: Thomas Langer

Blieben Sie auch während Ihrer Familienzeit mit Kolleg*innen in Kontakt.

von Bewerbungsunterlagen. Wer darüber hinaus weitere Beratungsangebote nutzen möchte, kann sich zusätzlich an die Netzwerkpartner*innen der Arbeitsagenturen wenden. Darunter fallen beispielsweise das gemeinsam mit dem Bundesfamilienministerium initiierte Aktionsprogramm „Perspektive Wiedereinstieg“ (www.perspektive-wiedereinstieg.de, das Programm läuft Ende 2021 aus, Anm.d.Red.), die kommunalen Partner bei Fragen zur Kinderbetreuung und die Sozialversicherungsträger zum Thema Rente.

Weiterbilden und qualifizieren

Für Wiedereinsteiger*innen, die nach längerer Auszeit die Rückkehr in den Beruf planen, ist eine Beratung auf jeden Fall sinnvoll. Die kostenlosen Angebote der Arbeitsagenturen stehen allen offen.

„Wiedereinsteiger unterschätzen vielfach ihren Wert, ihre Qualität und ihre Bedeutung für den Arbeitsmarkt“, weiß Monique van Huijstee. „Zum einen sind sie oft gut qualifiziert und haben durch ihre Erfahrungen im Familienalltag Soft Skills wie Organisationsfähigkeit, Teamwork, Flexibilität und Belastbarkeit unter Beweis gestellt. Zum anderen ist angesichts der demografischen Entwicklung die Sicherung des Fachkräftebedarfs eine große Herausforderung der Zukunft. Wiedereinsteiger werden gebraucht.“

Mit einer passenden Weiterbildungsmaßnahme lassen sich Fachkenntnisse wieder auffrischen. Auch ohne einen Berufsabschluss können sie mit Kindern oder pflegenden Angehörigen auf dem Arbeitsmarkt durchstarten. Mit einer Ausbildung in Teilzeit lassen sich beispielsweise die Aufgaben zu Hause und die Qualifizierung vereinbaren. Die wöchentliche Arbeitszeit im Betrieb wird dabei reduziert. Dafür kann die Gesamtdauer der Ausbildungszeit angepasst werden. Es ist nie zu spät, einen Berufsabschluss zu erwerben. <

weitere infos

Wenn Sie nach einer Auszeit wieder in den Beruf einsteigen wollen, planen Sie jeden Schritt genau. Legen Sie zunächst ein **Ziel für Ihren Wiedereinstieg** fest, vergleichen Sie dann mögliche Wege zur Berufsrückkehr und klären Sie anschließend die **Rahmenbedingungen**. Eventuell kommt eine Weiterbildung für Sie infrage? So lassen sich **Kenntnisse auffrischen** oder neue Entwicklungen im Beruf nachholen, um bei einer erneuten Bewerbung zu punkten. Tipps finden Sie zum Beispiel im durchstarten-Themenheft Weiterbildung:

www.arbeitsagentur.de > Karriere und Weiterbildung > Qualifikationen erweitern oder nachholen > Downloads > Durchstarten – Weiter durch Bildung – Ausgabe 2019

Foto: Lars Böger



INTERVIEW
mit Agnes Metz

„SOFT SKILLS
SIND MEIST VIEL
WICHTIGER“

Agnes Metz unterstützt als Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) bei der Agentur für Arbeit in Köln Menschen, die nach einer Familienphase wieder in ihren Beruf zurückkehren möchten. Im Interview erläutert sie, wie dies gelingen kann.

Vor welchen Hürden steht man, wenn man nach einer längeren familiären Auszeit ins Arbeitsleben zurückkehren möchte?

Agnes Metz: Viele Wiedereinsteigende erzählen mir, dass sie nur noch wenig Vertrauen in ihre eigenen Fähigkeiten besitzen. Der erste Schritt ist also: mehr Selbstvertrauen gewinnen. Eine weitere Hürde kann sein, dass das berufliche Wissen nicht mehr auf dem aktuellsten Stand ist. Hier können Weiterbildungen helfen. Sollte die bisherige Berufstätigkeit zu lange zurückliegen, ist es auch möglich, einen ganz neuen Beruf zu erlernen.

Wie kann der Wiedereinstieg gut gelingen?

Agnes Metz: Wichtig ist, sein Vorhaben mit dem familiären Umfeld zu besprechen und die Aufgaben im Haushalt neu zu verteilen. Auch sollte man die Kinderbetreuung sehr früh regeln. Notfälle sollten eingeplant werden: Wer übernimmt, wenn die Kita zu hat oder das Kind früher abgeholt werden muss und man selbst verhindert ist? Ein gutes Netzwerk ist das A und O beim Wiedereinstieg. Durch einen offenen Umgang mit dem geplanten Wiedereinstieg können sich ganz neue berufliche Möglichkeiten ergeben. Vitamin B ist nach wie vor nicht zu unterschätzen.



Foto: Thomas Langer

Wer die Familienzeit gut organisiert, punktet auch auf dem Arbeitsmarkt mit entsprechenden Soft Skills.

Welchen Tipp haben Sie noch?

Agnes Metz: Insbesondere durch Familienarbeit entwickeln sich Fähigkeiten, die wir oft unterschätzen, zum Beispiel Stressstabilität, Verantwortungsbewusstsein, Zeitmanagement oder Kontaktfreudigkeit. Diese sogenannten ‚Soft Skills‘ sind meist wichtiger als fachliche Fähigkeiten – diese kann man sich auch in einer Weiter- oder Fortbildung aneignen.

Welche Anlaufstellen gibt es?

Agnes Metz: Meine Kolleginnen und Kollegen und ich sowie das Team Berufsberatung im Erwerbsleben unterstützen beim Wiedereinstieg. Dafür bieten wir berufsorientierende Veranstaltungen sowie individuelle Beratungsgespräche an und sind mit den regionalen Beratungs- und Anlaufstellen vernetzt. Ein ganz praktischer Weg kann die Nachfrage bei früheren Arbeitsstellen sein. Dort ist man schon bekannt und es bietet sich vielleicht eine passende Aufgabe an. Kontakt zu ehemaligen Kollegen und Kolleginnen zu halten, kann ebenfalls sehr hilfreich sein, persönlich oder über soziale Plattformen wie Xing oder LinkedIn. Grundsätzlich gilt, sich nicht entmutigen zu lassen und an sich selbst zu glauben. <

BONUS FÜR MEHR FAMILIENZEIT

Die Elternzeit durch den Partnerschaftsbonus verlängern – das geht: Weil Eileen und Nico (beide 33) neben der Betreuung ihrer Kinder beide in Teilzeit gearbeitet haben, gab es zusätzliche vier Monate ElterngeldPlus.

Nico,
Informatiker



Foto: privat

Mit dem Partnerschaftsbonus konnten Nico und Eileen ihre gemeinsame Elternzeit um vier Monate verlängern.

Arbeiten und für die Kinder da sein – beides ist Eileen und Nico aus Berlin wichtig. Das Paar hat zwei Töchter (5 und 2 Jahre alt). „Nach der Geburt unserer zweiten Tochter habe ich zwölf Monate Elternzeit genommen“, berichtet Eileen, die vorher Vollzeit als Sozialarbeiterin gearbeitet hat. „Das war auch für die Große schön, weil ich so für beide Kinder mehr Zeit hatte.“ Als sie in Vollzeit wieder in den Beruf einstieg, nahm ihr Mann Elternzeit und kümmerte sich zwei Monate lang um die Kinder. Im ersten Jahr hatte der Informatiker seine Vollzeitstelle weitergeführt. Das Basiselterngeld teilte sich das Paar somit in zwölf plus zwei Monate auf. „Für uns war in dieser Lebensphase das Basiselterngeld attraktiver als das ElterngeldPlus, weil wir so abwechselnd komplett zu Hause bleiben konnten und den vollen Elterngeldbetrag bekommen haben“, fasst die zweifache Mutter zusammen. Alternativ hätten sie ElterngeldPlus beantragen und in diesem Bezugsraum 15 bis 30 Stunden arbeiten können (siehe FAQ, S. 16).

Mit Teilzeit vier Monate länger Elterngeld

Trotzdem haben die beiden noch vom ElterngeldPlus profitiert: „Für uns war der Partnerschaftsbonus interessant“, erzählt Eileen. Hierbei wird das Elterngeld als ElterngeldPlus um vier Monate verlängert, wenn beide Elternteile in diesem Zeitraum ihre wöchentliche Arbeitszeit auf 25 bis 30 Stunden reduzieren. „Wir haben beide 30 Stunden gearbeitet und hatten den Mittwoch frei. Das hat uns einen zusätzlichen Familientag in der Woche gebracht, den wir gemeinsam verbracht haben.“

Bei der Beantragung des Partnerschaftsbonus ist es wichtig, auf die genaue Einhaltung der Wochenstundenarbeitszeit zu achten. Wer mehr als 30 Stunden oder weniger als 25 Stunden arbeitet, hat keinen Anspruch auf die zusätzlichen vier Monate und muss den gesamten Partnerschaftsbonus zurückzahlen. Der Nachweis erfolgt über eine Bescheinigung des Arbeitgebers. Wer bisher nur das Basiselterngeld bekommen hat, muss zusätzlich ElterngeldPlus beantragen.

Auch für den Alltag in der Kita war das Modell für die Familie von Vorteil: „Durch den Tag Unterbrechung war die Kita-Woche nicht so lang. Das hat die Eingewöhnung in den ersten Monaten sehr erleichtert“, sagt Eileen. Nach Elternzeit und Partnerschaftsmonaten gehen Eileen und Nico mittlerweile beide wieder Vollzeit arbeiten, die Mädchen werden in der Kita betreut. <

weitere infos

Eltern, die auch in der Elternzeit arbeiten wollen oder nach einigen Monaten Familienzeit einen sanfteren Wiedereinstieg ins Berufsleben suchen, profitieren von dem ElterngeldPlus und den Partnerschaftsmonaten. Beide Leistungen lassen sich flexibel mit dem Basiselterngeld kombinieren. Beratungsstellen helfen Ihnen, das für Sie passende Modell zu finden. Hier können Sie nach Beratungsstellen in Ihrer Nähe suchen: www.familienportal.de > Familienleistungen > Elterngeld > Ihre Beratung vor Ort

BERUFSABSCHLUSS IN TEILZEIT

Ihren Traumberuf Kauffrau für Büromanagement wollte Marina Rekun (29) unbedingt erlernen. Damit ihr Sohn nicht zu kurz kommt, macht sie die Ausbildung in Teilzeit.

Marina Rekun,
Kauffrau für
Büromanagement



Einen Berufsabschluss machen und sich gleichzeitig um ihr Kind kümmern – Marina Rekun schafft beides. Sie ist im zweiten Ausbildungsjahr zur Kauffrau für Büromanagement bei der Firma Herch Immobilien in Augsburg. Ihre Wochenarbeitszeit hat sie auf 30 Stunden reduziert. Morgens fängt sie um 9 Uhr mit der Arbeit an. Nachmittags kann sie um 15 Uhr gehen und ihren sechsjährigen Sohn von der Kita abholen. Freitags ist sogar schon um 14 Uhr Schluss. „Die Arbeitszeiten sind optimal. So kann ich mich den ganzen

Nachmittag um meinen Sohn kümmern“, fasst die Auszubildende zusammen. „Sollte ich mal auf Auswärtsterminen oder länger in der Berufsschule sein und dadurch später nach Hause kommen, habe ich immer eine Person aus meinem engeren Umfeld, die ihn für kurze Zeit betreut.“

Marina Rekun kam vor sechs Jahren nach Deutschland. Ihre Ausbildung, die sie in Russland bereits erfolgreich absolviert hatte, wurde nicht anerkannt. „Ich wollte aber schon immer Kauffrau für Büromanagement werden und habe dafür fleißig Deutsch gelernt“, erzählt sie. „Viele haben mir gesagt, dass ich es nicht schaffen kann, als Alleinerziehende zusätzlich eine Ausbildung zu machen.“

Mit Unterstützung zur Ausbildung

Über das Internet ist sie auf das Projekt „Manage it! – Chancen durch Ausbildung in Teilzeit“ am Berufsbildungszentrum Augsburg & Schwaben (BBZ) aufmerksam geworden. In einem halbjährigen Vorkurs wurde sie dort auf ihre Ausbildung vorbereitet: „Ich hatte unter anderem Unterricht in Mathe, Englisch und digitalen Kompetenzen“, berichtet Marina Rekun. „Besonders geholfen haben mir die EDV-Stunden.“

Die Mitarbeiterinnen des Projektes unterstützten sie dabei, ihren Ausbildungsplatz zu finden. Da nur wenige Unternehmen mit dem Modell Teilzeitausbildung vertraut sind, bieten „Manage it!“ zusätzlich Arbeitgeberberatungen an, die zeigen, dass es sich auch für sie lohnt, in Teilzeit auszubilden. „Ich habe in meiner Firma erst ein Praktikum gemacht und konnte dann als Auszubildende mit reduzierter Wochenarbeitszeit einsteigen“, erzählt Marina Rekun, die bewiesen hat, dass eine gute Vereinbarkeit von Familie und Beruf zur Motivation und Leistung bei der Arbeit beiträgt. Die 29-Jährige hat bereits die Zusage bekommen, nach der Ausbildung übernommen zu werden. <

weitere infos

Seit dem 1. Januar 2020 darf jede*r Auszubildende eine betriebliche Ausbildung in Teilzeit absolvieren, sofern er*sie sich mit dem Ausbildungsbetrieb einigt. Dabei darf die wöchentliche Arbeitszeit um maximal 50 Prozent reduziert werden. Der Berufsschulunterricht ist von dieser Regelung jedoch oftmals ausgeschlossen. Je nach Vereinbarung kann die ganze Ausbildung in Teilzeit absolviert oder ein bestimmter Zeitraum festgelegt werden. Die Ausbildungsdauer ist dadurch ebenfalls flexibler und kann um bis zu eineinhalb Jahren verlängert werden.

www.arbeitsagentur.de/wieder-einsteigen/wiedereinstiegswege

UNTERSTÜTZUNG FÜR FAMILIEN

Das Arbeits- und Familienleben miteinander in Einklang zu bringen, kann herausfordernd und auch teuer sein. Für Familien gibt es ein ganzes Bündel an Unterstützungen, die sie finanziell und emotional entlasten können.

Kindergeld und Kinderzuschlag

Neben dem Kindergeld können Eltern mit geringem Einkommen einen Kinderzuschlag (KiZ) beantragen. Dieser beträgt bis zu 185 Euro monatlich pro Kind. Für die Unterstützung muss ein (Ehe-)Paar jedoch über ein Mindesteinkommen von 900 Euro brutto (600 Euro bei Alleinerziehenden) verfügen und durch den Zuschlag den gesamten Bedarf der Familie decken können. Ob und in welcher Höhe Sie Anspruch auf den KiZ haben, können Sie beispielsweise mit dem KiZ-Lotsen der Bundesagentur für Arbeit ermitteln. Dort finden Sie auch das Angebot der BA Familienkasse zu Auszahlungsmodalitäten rund um das Kindergeld sowie eine Übersicht über weitere staatliche Unterstützungsangebote für Familien.

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

Wohngeld

Dieser staatliche Zuschuss wird sowohl für Miet- als auch Eigentumsimmobilien gezahlt. Die Höhe berechnet sich individuell aus dem Gesamteinkommen aller im Haushalt lebenden Personen sowie der für die Region geltenden Mieten-



Wer sich Hilfe für den Haushalt holt, kann diese steuerlich geltend machen.

stufe. Die Empfänger*innen dürfen keine Transferleistungen (bspw. Arbeitslosengeld II, Grundsicherung im Alter, Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz) beziehen.

Bildung und Teilhabe

Eltern, die Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten, können zusätzlich Zuschüsse und Kostenübernahmen für Ausflüge, Klassenfahrten, Sport, Kultur- und Freizeitangebote sowie persönlichen Schulbedarf ihrer Kinder beantragen.

Eltern-Kind-Kuren

Wenn Sie eine Auszeit vom Alltag benötigen und Hilfe brauchen, wie Sie Ihren Tagesablauf mit Kind(ern) besser bewerkstelligen können, kann Ihnen eine Mutter-Kind-Kur oder eine Vater-Kind-Kur vielleicht weiterhelfen. Diese meist dreiwöchigen Aufenthalte sind eine Pflichtleistung der gesetzlichen Krankenkassen. Eine Kurbedürftigkeit können Sie sich von ihrem*ihrem Hausärztin*Hausarzt attestieren lassen.

Familienerholung in Familienferienstätten

Auch mit kleinem Geldbeutel ist ein Familienurlaub möglich. Etwa 90 gemeinnützige Familienferienstätten beherbergen deutschlandweit Familien, unter anderem mit geringem Einkommen, vielen Kindern oder pflegebedürftigen Angehörigen. Häuser und Informationen über Zuschüsse finden Sie auf der Seite www.urlaub-mit-der-familie.de.

Haushaltsnahe Dienstleistungen

Arbeit, Kindererziehung oder die Pflege Angehöriger und den eigenen Haushalt unter einen Hut zu bringen, ist schwer. Wenn Sie sich Unterstützung im Haushalt holen, können Sie diese Kosten bis zu einem bestimmten Höchstbetrag (4.000 Euro) steuerlich geltend machen. Als haushaltsnahe Dienstleistungen gelten etwa Reinigung, Gartenarbeit, Instandhaltungsarbeiten, Aufräumarbeiten, Kurier- und Botendienste, Haus- und Tiersitting.

www.hilfe-im-haushalt.de

info

Lotse für Corona-Hilfen

Die Corona-Pandemie wirkt sich bei vielen Menschen auch auf die eigene wirtschaftliche Situation aus. Das Bundesministerium für Arbeit und Soziales (BMAS) hat eine Info-Seite ins Leben gerufen. Dort finden Sie Antworten auf arbeitsrechtliche Fragen, etwa zu Kurzarbeit und Grundsicherung. Darüber hinaus werden die Maßnahmen des Sozialschutzpakets erläutert und erklärt, unter welchen Voraussetzungen Eltern Entschädigungen für Verdienstaussfälle geltend machen können. Eine Infografik bietet zusätzlich einen schnellen Überblick, welche Hilfen Sie gegebenenfalls in Anspruch nehmen können.

www.bmas.de > **Schwerpunkte** > **Informationen zu Corona** > **Fragen und Antworten**



Der Wiedereinstieg in den Beruf gelang Marina Rekun mit einer Ausbildung in Teilzeit.

OFT GESTELLTE FRAGEN

Wenn Sie nach oder während einer Familienzeit wieder in den Beruf zurückkehren wollen, haben Sie sicher einige Fragen. Antworten, wie Sie Ihren Wiedereinstieg mit Elternzeit und Elterngeld organisieren können, finden Sie hier.



Foto: Thomas Langer

Elternzeit

Habe ich nach der Elternzeit einen Anspruch auf meine alte Stelle?

Ja. Ist dies aus betrieblichen Gründen nicht möglich, muss Ihnen der Arbeitgeber eine gleichwertige Beschäftigung innerhalb des Unternehmens anbieten.

Wie sieht es mit der Arbeitszeit aus?

Nach Ihrer Elternzeit kehren Sie in das gleiche Arbeitsverhältnis wie vor der Elternzeit zurück. Sofern keine anderen Vereinbarungen getroffen werden, umfasst das auch Ihre frühere Wochenarbeitszeit.

Darf ich während der Elternzeit arbeiten?

Sie können während Ihrer Elternzeit in Teilzeit arbeiten, wenn:

1. Sie bei diesem Arbeitgeber seit mindestens sechs Monaten ohne Unterbrechung arbeiten,
2. Ihr Unternehmen mehr als 15 Mitarbeiter*innen beschäftigt (Auszubildende und Personen in Berufsbildungsmaßnahmen sind ausgeschlossen),
3. Sie mindestens zwei Monate lang zwischen 15 und 30 Stunden in der Woche arbeiten wollen,
4. keine zwingenden betrieblichen Gründe dagegensprechen.

Sollten diese Voraussetzungen nicht erfüllt sein, können Sie dennoch eine individuelle Regelung vereinbaren.

Wann beantrage ich Teilzeitarbeit in Elternzeit?

Wurde Ihr Kind vor dem 1. Juli 2015 geboren, können Sie bis zur Vollendung seines achten Lebensjahrs (Tag des achten Geburtstags) nicht genommene Elternzeit beantragen und in diesem Zeitraum Teilzeit arbeiten. Diesen Antrag müssen Sie sieben Wochen vor Beginn einreichen.

Für alle Kinder, die nach dem 1. Juli 2015 geboren wurden, gilt: Ein Antrag auf Elternzeit mit Teilzeitarbeit muss vor dem dritten Geburtstag mit einer Frist von sieben Wochen eingereicht werden. Zwischen drei Jahren und sieben Jahren verlängert sich die Anmeldefrist auf 13 Wochen.

In Ihrem Antrag geben Sie den Beginn Ihrer Teilzeit, den Arbeitszeitumfang und die Verteilung der Arbeitszeit an.

Habe ich in der Elternzeit Kündigungsschutz?

Ab dem angemeldeten Zeitpunkt der Elternzeit besteht ein besonderer Kündigungsschutz. Das Arbeitsverhältnis darf nur in besonderen Ausnahmefällen beendet werden und muss durch eine Arbeitsschutzbehörde des jeweiligen Bundeslandes für zulässig erklärt werden. Der Kündigungsschutz gilt auch, wenn Sie während der Elternzeit Teilzeit arbeiten.

Darf ich während meiner Elternzeit kündigen?

Es gilt Ihre normale Kündigungsfrist. Wenn Sie Ihr Arbeitsverhältnis nach der Elternzeit beenden wollen, müssen Sie eine Frist von drei Monaten einhalten.

Darf ich nach der Elternzeit in Teilzeit arbeiten?

Prinzipiell ja, wenn Sie länger als sechs Monate bei Ihrem Arbeitgeber beschäftigt sind und dieser in der Regel mehr als 15 Mitarbeiter*innen beschäftigt (ausgenommen Auszubildende und Personen in Berufsbildungsmaßnahmen). Treffen diese Vorgaben nicht zu, können Sie sich individuell mit Ihrem Arbeitgeber einigen.

Den Antrag auf Teilzeit sollten Sie spätestens drei Monate vor Ihrem geplanten Beginn der Teilzeit stellen, idealerweise schriftlich. Listen Sie darin genau auf, wie Sie Ihre Arbeitszeit verteilen wollen. Eventuell kommt für Sie eine befristete Teilzeit (Brückenteilzeit) infrage. Zu möglichen Modellen und allen Regelungen informieren Sie sich auf der Seite des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales:

www.bmas.de > Arbeitsrecht > Teilzeit

Reduzieren beide Elternteile ihre Arbeitszeit für vier Monate, profitieren sie vom Partnerschaftsbonus.

Kann ich meine Elternzeit vorzeitig beenden?

In der Regel ist dies nur mit Zustimmung des Arbeitgebers möglich. Es gelten Ausnahmen, etwa eine erneute Schwangerschaft oder ein besonderer Härtefall, wie eine schwere Krankheit, der Tod oder die Behinderung eines Elternteils bzw. Kindes sowie die Gefährdung der eigenen wirtschaftlichen Existenz.

Elterngeld

Was ist Elterngeld?

Dabei handelt es sich um eine finanzielle Unterstützung für Eltern, die ihr Kind in den ersten Lebensmonaten selbst betreuen und in dieser Phase gar nicht oder weniger arbeiten. Die Höhe beträgt in der Regel 65 bis 67 Prozent des früheren Nettogehaltes. Das Elterngeld gibt es in drei Varianten:

- Basiselterngeld
- ElterngeldPlus
- Partnerschaftsbonus

Was ist das Basiselterngeld?

Das Basiselterngeld muss mindestens sieben Wochen vor Bezug beantragt werden und beträgt zwischen 300 und 1.800 Euro monatlich. Eltern können es bis zu 14 Monate (12+2) beantragen und diese Zeit frei untereinander aufteilen. Allerdings erhält ein Elternteil maximal 12 Monate Basiselterngeld. Die zwei zusätzlichen Monate sind ein Partnerbonus, der gezahlt wird, wenn der*die Partner*in ebenfalls mindestens zwei Monate Basiselterngeld bezieht. Sie können 14 Monate nacheinander aufbrauchen, oder gleichzeitig. Dann zählen zwei Elterngeldmonate in einen Monat. Alleinerziehende erhalten die zusätzlichen zwei

Partnermonate, sofern das Kind nur in der Wohnung des Elternteils lebt, dem die elterliche Sorge oder das alleinige Aufenthaltsbestimmungsrecht zusteht.

Was ist das ElterngeldPlus?

Mit ElterngeldPlus können Sie Ihr Basiselterngeld aufsplitten. Ihr monatlicher Anspruch wird dann zur Hälfte ausbezahlt (zwischen 150 und 900 Euro pro Monat), dafür über den doppelten Zeitraum. Maximal kann ein Elternteil also statt 12 Monaten Basiselterngeld 24 Monate ElterngeldPlus beziehen. Basiselterngeld und ElterngeldPlus lassen sich frei miteinander kombinieren: Ein Monat Basiselterngeld entspricht immer zwei Monaten ElterngeldPlus.

Darf ich während des Elterngeld-Bezuges arbeiten?

Wenn Sie ElterngeldPlus erhalten, können Sie bis zu 30 Stunden in der Woche arbeiten. Für den Partnerschaftsbonus (s.u.) ist die Berufstätigkeit sogar Voraussetzung.

Was ist der Partnerschaftsbonus?

Hierbei handelt es sich um vier zusätzliche Elterngeld-Monate. Allerdings bekommen Eltern diesen Zuschuss nur dann, wenn beide in diesem Bezugszeitraum mindestens 25 und höchstens 30 Stunden (Stand: Oktober 2020) wöchentlich arbeiten. Alleinerziehende profitieren ebenfalls von dem Partnerschaftsbonus, sofern sie alleine die Voraussetzungen erfüllen. Der Partnerschaftsbonus ist eine Ergänzung zum Basiselterngeld bzw. ElterngeldPlus und kann vor, zwischen oder nach dem jeweiligen Bezug genutzt werden. Die vier Partnerschaftsmonate müssen jedoch am Stück genommen werden. <

weitere infos

Am 16. September 2020 hat das Bundeskabinett Verbesserungen im Elterngeld beschlossen. Dem Entwurf zufolge sollen Eltern in Elternzeit noch mehr Teilzeit arbeiten dürfen. Darüber hinaus wird der Partnerschaftsbonus flexibler gestaltet: Die Teilzeitarbeit wird auf 24 bis 32 Stunden wöchentlich ausgeweitet, der Bonus kann dann für zwei, drei oder vier Monate gewählt werden, muss aber weiterhin am Stück genommen werden.

Die Änderungen sollen zum 1. September 2021 in Kraft treten, das parlamentarische Verfahren ist aber noch nicht abgeschlossen (Stand: Oktober 2020).

Die weitere Entwicklung sowie alle geplanten Änderungen können Sie hier nachlesen: www.bmfsfj.de > Themen > Familie > Familienleistungen > Elterngeld

GUT GERÜSTET FÜR DEN WIEDEREINSTIEG

Nach einer (längeren) Auszeit kehren Sie ins Berufsleben zurück. Je nachdem, ob Sie an Ihren ehemaligen Arbeitsplatz wieder einsteigen oder eine andere Aufgabe in einem neuen Unternehmen übernehmen, sollten Sie sich auf den Wiedereinstieg vorbereiten. **Diese Checklisten** helfen Ihnen bei der Vorbereitung und geben erste Denkanstöße.

SIE KEHREN ZU IHREM ALTEN ARBEITGEBER ZURÜCK?

Dann sollten Sie die folgenden Fragen für sich klären:

- Möchte ich in Teilzeit oder Vollzeit arbeiten?**
Teilzeit ermöglicht Ihnen, Privat- und Berufsleben flexibler miteinander zu vereinbaren. Allerdings bedeutet es auch, dass Sie weniger Einkommen und später einen geringeren Rentenanspruch haben.
- Welche Teilzeitmodelle gibt es?**
Teilzeit ist flexibel: von wenigen Stunden bis zu 35 Stunden die Woche. Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber, welcher Arbeitszeitumfang für Sie passt und wie Sie ihn aufteilen wollen. Möchten Sie jeden Tag wenige Stunden arbeiten? Oder favorisieren Sie eine Drei- bzw. Viertage-woche?
- Kommt Homeoffice für mich infrage?**
Ein Vorteil im Homeoffice ist: Sie sparen sich Fahrzeit. Überlegen Sie, ob Sie einen geeigneten Platz zu Hause haben, an dem Sie ruhig und konzentriert arbeiten können. Homeoffice erfordert zusätzlich eine gewisse Selbstdisziplin. Generell empfiehlt sich ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Heimarbeit und Anwesenheit im Unternehmen, gerade beim Wiedereinstieg.
- Könnte ich mir eine berufliche Veränderung vorstellen?**
Nutzen Sie Ihren Wiedereinstieg ruhig für neue Aufgaben. Vielleicht gibt es einen Bereich, der

Sie schon immer interessiert hat und in dem gerade Stellen frei sind? Der Wiedereinstieg ist der perfekte Zeitpunkt für eine interne Veränderung.

- Benötige ich eine Einarbeitungsphase?**
Bitten Sie Ihren Arbeitgeber um Unterstützung während der Eingliederung. Gerade bei längerer Abwesenheit können sich Abläufe verändert haben. Eventuell bietet sich auch eine Weiterbildung an, die Sie auf Ihre (neuen) Aufgaben vorbereitet oder Ihnen hilft, alte Kenntnisse aufzufrischen.



Für Teilzeit gibt es viele Möglichkeiten: von wenigen Stunden pro Monat bis hin zu 35 Stunden in der Woche.

SIE PLANEN EINEN WIEDEREINSTIEG BEI EINEM NEUEN ARBEITGEBER?

Dann hilft Ihnen diese Checkliste herauszufinden, was Ihnen wichtig ist und worauf Sie achten sollten:

- Erste Orientierung: Wohin möchte ich?**
Möchten Sie in Ihrem alten Beruf wieder einsteigen und in der Branche bleiben oder diese wechseln? Eventuell schwebt Ihnen ein kompletter Neuanfang vor? In den Agenturen für Arbeit finden regelmäßig kostenlose Beratungen für Wiedereinsteiger*innen statt. Informieren Sie sich online: www.arbeitsagentur.de/privatpersonen
- Mein Beruf sagt mir zu, aber ich möchte die Branche wechseln.**
Kontaktieren Sie die Kammern und Berufsverbände von Branchen, die Sie interessieren. Diese können Ihnen sagen, ob Ihr Beruf auch in anderen Bereichen gefragt ist.
- Ich möchte einen kompletten Neuanfang.**
Nutzen Sie für eine erste Orientierung den Berufsentwicklungsnavigator der Bundesagentur für Arbeit: www.ben.arbeitsagentur.de. Eine (weitere) Ausbildung, ggf. in Teilzeit, kann Ihnen neue Perspektiven bieten. Weiterbildungsangebote finden Sie im KURSNET: <https://kursnet-finden.arbeitsagentur.de>. Sie können auch ein persönliches Gespräch vereinbaren, diese finden aufgrund der aktuellen Corona-Pandemie derzeit jedoch nur telefonisch statt.
- Gibt es finanzielle Unterstützung während meiner Ausbildung/Weiterbildung?**
Es gibt unterschiedliche Förderungen, beispielsweise die Berufsausbildungsbeihilfe oder das Aufstiegs-BAföG. Lassen Sie sich beraten, ob und von welcher Unterstützung Sie profitieren könnten.



Manche Arbeitgeber haben eigene Kinderbetreuungsangebote oder kooperieren mit Kitas.



- Ich möchte einen neuen Arbeitgeber finden.**
Zunächst können Sie sich bei der Bundesagentur für Arbeit online arbeitssuchend melden. In der JOBSUCHE (<https://arbeitsagentur.de/jobsuche>) können Sie nach Unternehmen und freien Stellen suchen und sich bewerben. Nutzen Sie weitere Karriereportale, um das ganze Spektrum der offenen Stellen zu überblicken. Initiativbewerbungen können erfolgreich sein, aber nur dann, wenn sie exakt auf das Unternehmen zugeschnitten sind und möglichst auf konkret infrage kommende Einsatzfelder.
- Mein neuer Arbeitgeber sollte familienfreundlich sein.**
Viele familienfreundliche Unternehmen können ein Qualitätssiegel vorweisen, beispielsweise „berufundfamilie“. Wichtiger ist jedoch, wie diese Familienfreundlichkeit im Arbeitsalltag gelebt wird. Sprechen Sie Ihren (potenziellen) neuen Arbeitgeber direkt auf Maßnahmen an, wie zum Beispiel: Gleitzeit, Homeoffice, Betreuungsangebote, Eltern-Kind-Büro. Informieren Sie sich im Internet über den Arbeitgeber und treten Sie, wenn möglich, in Kontakt mit Mitarbeiter*innen des Unternehmens.

info



Entdecken Sie Ihr Potenzial!

Das Selbsterkundungstool NewPlan richtet sich an Menschen, die sich beruflich neu- oder umorientieren wollen und dazu herausfinden möchten, welche Entwicklungsmöglichkeiten am besten zu ihnen passen. Anhand verschiedener Fragen und psychologisch fundierter Tests finden die Nutzer*innen mit dieser kostenfreien Online-Anwendung heraus, welche persönlichen Stärken sie mitbringen, welche Kompetenzen sie weiter ausbauen sollten und welche beruflichen Möglichkeiten sich ihnen bieten. Das Tool kann unabhängig oder in Verbindung mit einer persönlichen Beratung genutzt werden. www.arbeitsagentur.de/m/newplan

IMPROVISATIONSTALENT UND GUTE NERVEN GEFRAGT

Wer seine Kinder alleine betreut und im Job bestehen will, braucht viel Energie, einen gut organisierten Tagesablauf und Unterstützung – vor allem bei unvorhersehbaren Ereignissen.



Foto: Thomas Langer

Berufstätige Alleinerziehende müssen sich auf eine gute Kinderbetreuung verlassen können.

Miriam Hoheisel,
Bundesgeschäftsführerin des
Verbands alleinerziehender Mütter
und Väter
(VAMV)



Foto: Barbara Dietl

Familie und Arbeit unter einen Hut zu bekommen, ist nie leicht. Liegt die Fürsorge für ein oder mehrere Kinder bei einer alleinerziehenden Person, muss diese ein besonderes Organisationstalent an den Tag legen. Vor allem, wenn diese noch klein sind. Wird dann auch noch ein Kind krank oder ein Elternteil selbst, braucht es gute Nerven und Talent zum Improvisieren. Dieser Herausforderung stellen sich in Deutschland rund 692.000 Alleinerziehende mit Kindern unter 13 Jahren, die laut dem Statistischen Bundesamt im Jahr 2018 erwerbstätig waren. Knapp 90 Prozent davon sind Frauen.

Vorsorge für das Alter ist wichtig, und dazu braucht man eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung, weiß Miriam Hoheisel, Bundesgeschäftsführerin des Verbands alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV). Sie rät Frauen deshalb, nach der Geburt eines Kindes den beruflichen Anschluss zu halten. Minijob oder Teilzeit führen oft in eine berufliche Sackgasse. An der Motivation Alleinerziehender,



Foto: Thomas Langer

Damit die Kinderbetreuung auch am Nachmittag gelingt, sollten Sie gemeinsam mit Ihrem Arbeitgeber nach Lösungen suchen. „Alleinerziehende sollten sich nicht als Bittsteller sehen“, betont Miriam Hoheisel vom VAMV.

eigenes Geld zu verdienen, hat sie keinen Zweifel. „Alleinerziehende wollen auf eigenen Füßen stehen“, sagt Miriam Hoheisel. „Da spielt auch viel gesunder Stolz mit und der Wunsch, den Kindern vieles zu ermöglichen, ein Vorbild zu sein.“

Kinderbetreuung organisieren

Die mit Abstand größte Schwierigkeit ist der Expertin zufolge, eine Betreuung für die Kinder zu finden und die Hürde zur Vollzeitstelle zu überwinden. Wichtig sind hierbei möglichst flexible Betreuungsangebote. Für Kleinkinder ab einem Jahr besteht bundesweit ein Betreuungsanspruch. Dieser endet jedoch mit dem Schuleintritt. Ein Rechtsanspruch auf eine Ganztagsbetreuung für Grundschulkind (Klasse eins bis vier) soll laut Bundesfamilienministerium bis 2025 geschaffen werden. Deshalb ist es wichtig, sich frühzeitig bei Einrichtungen zu melden und sich gegebenenfalls auf Wartelisten für einen Hortplatz setzen zu lassen. „Ob Alleinerziehende für ihre Kinder bevorzugt einen Betreuungsplatz bekommen, entscheiden die einzelnen Kommunen“, erklärt Miriam Hoheisel.

Ein Hortplatz allein ist aber nicht die Lösung aller Probleme. „Für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf gibt es noch viel zu tun“, sagt die Geschäftsführerin des VAMV. Wenn der Zeitplan im Beruf, vor allem im Einzelhandel und in der Krankenpflege oder bei Schichtarbeit, nicht mit den Öffnungszeiten der Kita oder des Hortes zusammenpasst, dann gibt es Betreuungslücken. „Das ist schon für Paarfamilien die Quadratur des Kreises“, meint Miriam

Hoheisel. „Für Alleinerziehende wird das ein existenzielles Problem.“ Eine private Betreuung, die eventuelle Randzeiten abdeckt, ist für viele berufstätige Alleinerziehende schlicht zu teuer und nicht immer gibt es eine Familie am Ort, die einspringen kann. Außerdem hat die Corona-Krise gezeigt, dass auch die Kinderbetreuung durch die Großeltern keine Lösung ist, die in allen Fällen funktioniert.

Gemeinsam Lösungen finden

Miriam Hoheisel rät deshalb, gemeinsam mit dem Arbeitgeber nach Lösungen zu suchen. „Alleinerziehende sollten sich nicht als Bittsteller sehen. Sie bringen wertvolle Fähigkeiten mit: Organisationstalent, gutes Zeitmanagement, hohe Motivation. Das sollten Arbeitgeber würdigen und familienfreundliche Lösungen für Betreuungslücken finden.“ Im VAMV und anderen Netzwerken, in sozialen Einrichtungen, bei kirchlichen Trägern, Jugendämtern und Erziehungsberatungsstellen können sich berufstätige Alleinerziehende beraten lassen, etwa wenn es um die Beantragung von staatlicher Unterstützung oder der Suche nach einem Kinderbetreuungsplatz geht. Darüber hinaus sind Netzwerke und soziale Einrichtungen ein Treffpunkt für Alleinerziehende, um sich untereinander auszutauschen. Nicht zuletzt laden Miriam Hoheisel und ihr Verband dazu ein, sich gemeinsam Gehör zu verschaffen. „Alleinerziehende sollten wissen, dass ihre Sorgen kein privates Problem sind, sondern Gesellschaft und Politik angehen.“ <

UNTERSTÜTZUNG FÜR ALLEINERZIEHENDE

Unterhaltsvorschuss

Wenn der andere Elternteil seinen Unterhalt nicht bezahlt oder wenn Sie verwitwet sind, können Sie beim Jugendamt Ihres Wohnortes Unterhaltsvorschuss beantragen. Für Kinder bis zu fünf Jahren beträgt der monatliche Vorschuss bis zu 165 Euro, bis zu 220 Euro können Alleinerziehende für Sechs- bis Elfjährige beantragen, bei den Zwölf- bis 17-Jährigen steigt der Betrag auf bis zu 293 Euro monatlich. Waisenbezüge werden angerechnet. Er wird bezahlt, bis Ihr Kind 18 Jahre alt ist oder bis Sie wieder heiraten. Bei Kindern über elf Jahren müssen Sie ein Einkommen von mindestens 600 Euro monatlich haben, um den Vorschuss zu bekommen.

Kindergeld und Kinderzuschlag

Kindergeld steht Alleinerziehenden zu, wenn sie ihren Wohnsitz in Deutschland haben und hier einkommenssteuerpflichtig sind. Wenn das Einkommen nicht reicht, können Eltern und Alleinerziehende zusätzlich den Kinderzuschlag beantragen. Dieser beträgt monatlich höchstens 185 Euro. Voraussetzung ist auch hier, dass das monatliche Einkommen mindestens 600 Euro beträgt. Einkommen von Kindern wie Unterhaltsvorschuss oder Unterhalt werden teilweise angerechnet.

Aktuelle Informationen zu Kindergeld, Kinderzuschlag und Kinderbonus finden Sie auf der Webseite der Agentur für Arbeit.

www.arbeitsagentur.de/familie-und-kinder

Wohngeld

Wenn das Geld trotz Arbeit nicht für die Miete reicht, können Sie Wohngeld bei der Familienkasse der Agentur für Arbeit beantragen. Es gelten regionale Grenzen für das Einkommen und die Höhe der Miete.

Weitere Informationen zum Wohngeld inklusive Wohngeldrechner stellt das Bundesinnenministerium zur Verfügung:

www.bmi.bund.de > Themen > Bauen, Stadt & Wohnen > Stadt & Wohnen > Wohngeld & Wohnraumförderung > Wohngeld

Steuerliche Entlastungen

Speziell für Alleinerziehende gibt es den steuerlichen Entlastungsbetrag von 1.908 Euro bei einem Kind. Ab dem zweiten Kind erhöht er sich auf Antrag um 240 Euro. Wegen der Belastungen durch Corona wurde er für die Jahre 2020 und 2021 auf 4.008 Euro für ein Kind plus 240 Euro für jedes weitere Kind erhöht. Prüfen Sie, ob auf Ihrer



Foto: Thomas Langer

Durch finanzielle Unterstützung und Beratungsangebote sollen Alleinerziehende im Alltag entlastet werden.

Steuerkarte die Steuerklasse II eingetragen ist, dann sollte der Betrag automatisch berücksichtigt werden.

Betreuungskosten für Kinder unter 14 Jahren können Alleinerziehende von der Steuer absetzen. Zwei Drittel der Ausgaben werden anerkannt, maximal 4.000 Euro pro Kind. Das geht mit der Steuererklärung und dort unter Sonderausgaben. Achten Sie darauf, dass Sie Belege von Kita, Hort oder Tageseltern bekommen, die Sie im Original einreichen müssen.

Weitere Beratungsangebote

Unterstützungs- und Beratungsangebote für Alleinerziehende fasst das Familienportal des Bundesfamilienministeriums übersichtlich zusammen. Hier können Sie sich über staatlichen Leistungen für getrennte Eltern informieren (beispielsweise Elterngeld, Umgangsrecht, Mutter-Kind-Kuren). In dem Portal können Sie auch nach Beratungsstellen vor Ort suchen.

www.familienportal.de > Meine Lebenslage > Trennung > Getrennt erziehend & alleinerziehend

STARK SEIN FÜR DIE KINDER

Carina Munker (34) braucht als berufstätige Alleinerziehende viel Kraft im Alltag. Sie hat sich gut organisiert, um Arbeit und Kinder unter einen Hut zu bringen.

Carina Munker, medizinische Fachangestellte



Foto: privat

war anstrengend“, erinnert sie sich. Bei ihrer Tochter profitierte sie davon, dass Geschwister bei der Aufnahme bevorzugt werden. Einmal pro Woche sind die Kinder nach dem Hort bei der Großmutter, wenn Carina Munker in der Tankstelle arbeitet. Sie versucht, möglichst viel Zeit mit ihren Kindern zu verbringen. „Meine größte Sorge ist, ob ich genug für sie da sein kann“, sagt sie. Die beiden Grundschulkindern brauchen ihre Mutter. Aber sie weiß auch: „Um für die beiden stark zu sein, muss ich mir ab und an eine Auszeit nehmen, eine Stunde mit einer Freundin, um mich aufzuladen.“

Verständnisvoller Arbeitgeber

Damit sie alles unter einen Hut bekommen kann, hilft ihr ein sehr verständnisvoller Arbeitgeber, der im Notfall flexible Lösungen für die Arbeitszeiten findet. Neben der Betreuung im Hort und in der Familie kann sie auf die Eltern von Schulkamerad*innen bauen, die ihre Kinder aufnehmen, wenn es kurzfristige Änderungen im Plan gibt. Rat und Unterstützung holt sich die 34-Jährige im Hort und beim Jugendamt. Aktuell bespricht sie mit diesen Kontakten Möglichkeiten, Zuschüsse zu ihren Mietzahlungen zu bekommen. „Ich finde dort immer ein offenes Ohr“, sagt Carina Munker, „auch wenn ich Fragen wegen der Erziehung der Kinder habe.“ <

Ihr Alltag zu dritt ist gut durchgetaktet. Nach dem Frühstück gehen Carina Munkers Kinder, sieben und neun Jahre alt, um 7.15 Uhr zu Schulkamerad*innen und von dort gemeinsam in die Schule. „Das funktioniert bei uns auf dem Land gut, sie müssen keine Straße überqueren“, sagt die 34-jährige Mutter. Sie selbst verlässt gleichzeitig das Haus und fährt zu ihrer Arbeitsstelle. Carina Munker ist medizinische Fachangestellte bei einem Medizinischen Versorgungszentrum in Teilzeit für 33 Stunden in der Woche. Zusätzlich jobbt sie als geringfügig Beschäftigte in einer Tankstelle. „Ich könnte in der Praxis Vollzeit arbeiten, aber dann müsste ich auch abends bleiben, manchmal bis 19 Uhr“, erklärt sie. „In der Tankstelle habe ich flexiblere Zeiten und Einsätze am Wochenende.“

Im Versorgungszentrum arbeitet sie bis 14.30 Uhr, erledigt dann die Einkäufe und holt die Kinder um 16.30 Uhr vom Hort ab. „Für meinen Sohn einen Hortplatz zu finden,



Foto: Nicole Schwab



Foto: Susanne Eifer

Carina Munker arbeitet 33 Stunden in der Woche als medizinische Fachangestellte. So hat sie nachmittags Zeit für ihre Kinder. Einen Abend in der Woche und an Wochenenden jobbt sie zusätzlich in einer Tankstelle.

UNTERSTÜTZUNG AUCH IM ALTER

Wer Angehörige pflegt und selbst noch mitten im Berufsleben steht, sieht sich oftmals einer großen Herausforderung ausgesetzt. Finanzielle sowie emotionale Unterstützungsmöglichkeiten können bei dieser Tätigkeit entlasten.

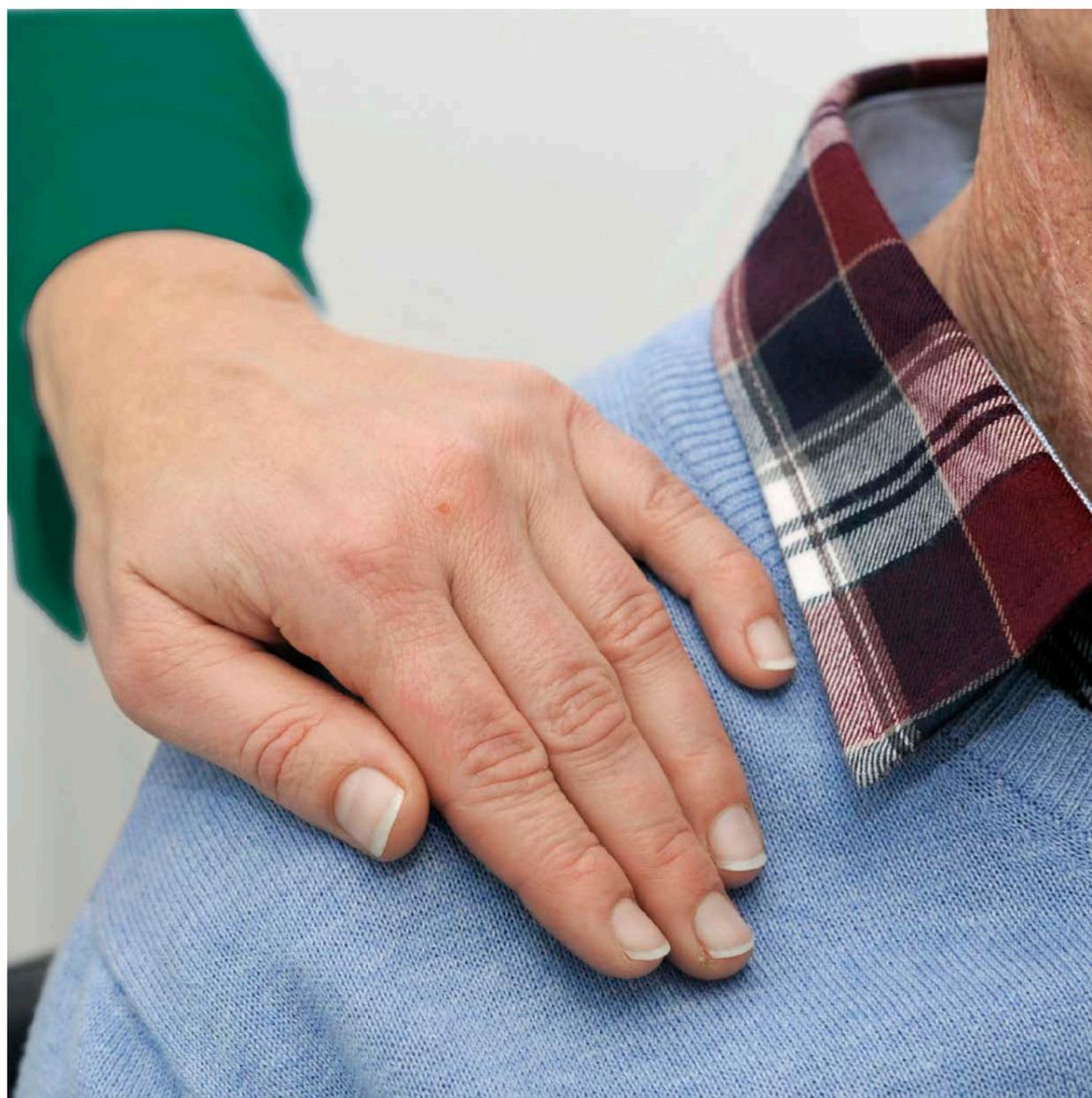


Foto: Nicole Schwab

Knapp 80 Prozent aller pflegebedürftigen Menschen werden in Deutschland zu Hause betreut, oftmals durch Angehörige.

Otto Beier betreibt das Portal Pflege durch Angehörige.



Foto: privat

spielen eine Rolle, denn ein Aufenthalt in einem Pflegeheim ist eine sehr teure Angelegenheit“, sagt Otto Beier. Gemeinsam mit seiner Ehefrau Helga Beier betreibt er das Informationsportal „Pflege durch Angehörige“ (www.pflege-durch-angehoerige.de), auf dem sie die Leser*innen über Pflegegrade, Hilfsmittel und Zuschüsse informieren. Sie selbst haben mehrere Jahre lang seine Eltern gepflegt.

Doppelbelastung: Erwerbstätigkeit und Pflege

Besonders herausfordernd ist die Situation, wenn die pflegenden Personen selbst erwerbstätig sind – eine Doppelbelastung, die rund 60 Prozent aller informellen Pflegekräfte trifft. Um auf diese spezielle Situation zu reagieren, hat der Gesetzgeber zuletzt einige Regelungen eingeführt, die die Betroffenen entlasten sollen. So können Beschäftigte bei ihrem Arbeitgeber eine Pflegezeit von bis zu sechs Monaten beantragen. Weil sie in dieser Zeit kein Gehalt beziehen, können sie diesen Lohnverlust seit Anfang 2015 zum Teil über ein zinsloses Darlehen des Bundesamtes für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) ausgleichen. Sollte die Pflegezeit einen längeren Zeitraum in Anspruch nehmen, besteht die Möglichkeit, die wöchentliche Arbeitszeit für die Dauer von maximal zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden pro Woche zu kürzen. Übrigens: Bei verringerter Stundenarbeitszeit zahlen Sie weniger in Ihre Rentenkasse ein. Während der Pflegezeit gleicht die Pflegekasse diese Differenz aber aus.

Angehörige pflegen, die selbst nicht (mehr) eigenständig leben können: Für viele Menschen in Deutschland gehört das zu ihrem Alltag. Ende 2019 waren deutschlandweit rund vier Millionen Menschen pflegebedürftig, das geht aus aktuellen Daten des Fraunhofer-Instituts hervor (Stand: Oktober 2020). Mehr als drei Viertel von ihnen (79 Prozent) werden allein oder mehrheitlich durch Familienmitglieder, sogenannte informelle Pflegekräfte, zu Hause versorgt.

Oft stecken hinter einer solchen Entscheidung mehrere Gründe. „Angehörige wollen den Pflegebedürftigen den Wunsch nicht ausschlagen, weiterhin in ihrem gewohnten Umfeld zu leben. Und auch finanzielle Gesichtspunkte

Doch nicht nur finanzielle Fragen spielen für pflegende Angehörige eine Rolle. „Man darf nie vergessen, dass die psychische und körperliche Belastung enorm ist“, sagt Helga Beier, die informellen Pflegekräften rät, sich zusätzlich regelmäßig psychologische Unterstützung zu holen. Plötzlich sei man – manchmal über Nacht – nicht nur Gesundheitsfachkraft, sondern auch Psycholog*in, Gärtner*in, Immobilienverwalter*in, Putz- und Einkaufshilfe in einem. Gerade wenn man sich die Pflege nicht mit anderen Familienmitgliedern teilen könne, gerate man schnell an seine Grenzen, bestätigt Otto Beier.

Auf eigene Bedürfnisse achten

Pflegende Angehörige sollten an ihr eigenes Wohlergehen denken: „Wir raten dringend dazu, sich regelmäßige Auszeiten zu gönnen. Auch pflegende Angehörige dürfen und müssen in Urlaub fahren.“ In dieser Zeit können beispielsweise eine Kurzzeit- oder eine Verhinderungspflege beantragt werden. Wer die Pflege nicht komplett selbst leisten kann, sollte die Unterstützung ambulanter Pflegedienste in Anspruch nehmen oder auf eine Tages- oder Nachtpflege zurückgreifen. Dort werden die Pflegebedürftigen in einer Einrichtung für ein paar Stunden betreut und ihren Bedürfnissen entsprechend gefördert.

„So gerne man sich um die erkrankten oder gealterten Familienmitglieder kümmert, seine eigenen Rechte und Bedürfnisse darf man nicht vernachlässigen“, resümiert Otto Beier. Nur auf diesem Weg, so ist sich das Ehepaar sicher, könne eine langfristige und gute Betreuung gewährleistet sein, die sich dann mit der eigenen Berufstätigkeit vereinbaren lässt. <

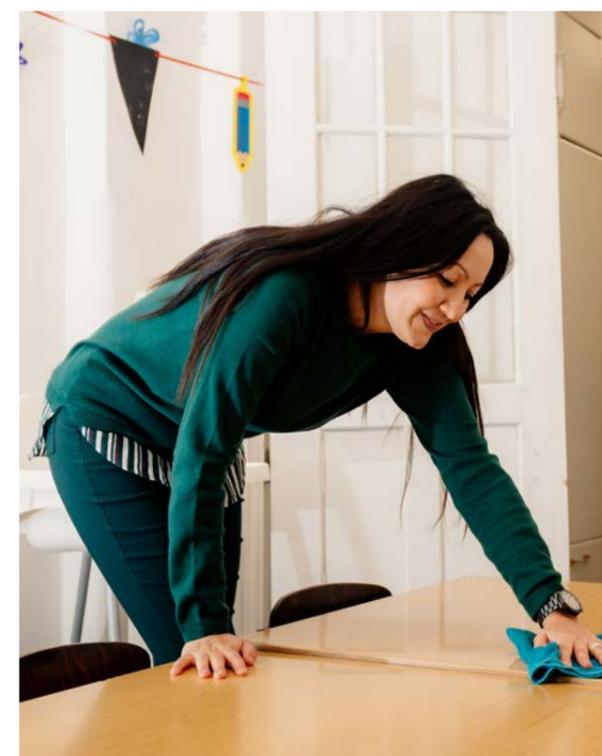


Foto: Thomas Langer

Wer quasi über Nacht zur Pflegekraft, Einkaufs- und Putzhilfe wird, kann schnell an die eigenen Grenzen stoßen. Nehmen Sie sich Auszeiten und nutzen Sie (psychologische) Hilfsangebote.

WICHTIGE FRAGEN ZUR PFLEGE

Wenn Sie Arbeit und Pflege vereinbaren müssen, finden Sie hier erste wichtige Informationen.

Welche Personen gelten als nahe Angehörige?

Hierzu zählen Großeltern, (Schwieger-)Eltern, Stiefeltern (Ehe-)Partner*innen sowie Partner*innen in einer eheähnlichen Gemeinschaft, Geschwister, eigene Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder sowie Kinder, Adoptiv- oder Pflegekinder des*der Ehepartner*in, Schwiegerkinder, Enkelkinder, Schwägerinnen und Schwager.

Was ist, wenn ein akuter Pflegefall eintritt?

Bis zu zehn Arbeitstage dürfen Berufstätige, deren Angehörige mindestens Pflegegrad 1 haben, von der Arbeit fernbleiben, um die erste Versorgung sicherzustellen und eine bedarfsgerechte Pflege zu organisieren. Diese Regelung gilt für alle Beschäftigte, die Unternehmensgröße ist unerheblich. Für die Zeit der Freistellung kann Pflegeunterstützungsgeld (das von der Pflegekasse oder dem Versicherungsunternehmen des*der pflegebedürftigen nahen Angehörigen gewährt wird) beantragt werden.

Wie lässt sich längerfristig eine häusliche Pflege mit der Berufstätigkeit vereinbaren?

Beschäftigte können bis zu **sechs Monate Pflegezeit** beantragen und sich in dieser Zeit vollständig oder teilweise von der Arbeit freistellen lassen. Eine längere Pflege wird durch die **Familienpflegezeit** ermöglicht. Diese erlaubt es Beschäftigten, sich **bis zu 24 Monate** teilweise von der Arbeit freistellen zu lassen. Dieser Rechtsanspruch greift bei Arbeitgebern mit mindestens 15 Beschäftigten. Außerdem muss die zu pflegende Person mindestens Pflegegrad 1 haben und in häuslicher Umgebung gepflegt werden.

Kann ich mich auf die Pflege vorbereiten?

Alle Pflegekassen bieten kostenfreie Pflegekurse für pflegende Angehörige an. Hier erhalten informelle Pflegekräfte Anleitungen, Informationen und Beratung für die Pflege.

Welche Unterstützung gibt es für die Pflege daheim?

Grundsätzlich kann die pflegebedürftige Person das Pflegegeld in Anspruch nehmen oder sich über Pflegesachleistung von einem ambulanten Pflegedienst unterstützen lassen. Zusätzlich gibt es einen **Entlastungsbetrag** in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Dieses Geld kann

etwa für eine Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege oder Leistungen der zugelassenen Pflegedienste verwendet werden. Wird der Betrag in einem Kalendermonat nicht aufgebraucht, kann er auf die darauffolgenden Monate übertragen werden.

Des Weiteren können für Pflegebedürftige **Pflegehilfsmittel** beantragt werden, hierzu zählen unter anderem ein Pflegebett, ein Notrufsystem oder Betteinlagen. Für notwendige Umbaumaßnahmen für ein barrierefreies Wohnumfeld zahlt die Pflegekasse bis zu **4.000 Euro Zuschuss**.

Welche Angebote gibt es darüber hinaus?

Wer sich nicht alleine um Angehörige kümmern kann, sollte zusätzlich professionelle Hilfe annehmen. Für einen begrenzten Zeitraum kann etwa **Verhinderungspflege** (erst ab einer Pflegezeit von sechs Monaten) oder **Kurzzeitpflege** beantragt werden. Darüber hinaus gibt es fachliche Unterstützung in Form von **Tages- oder Nachtpflege**.

Was kann ich tun, damit mich die Pflege nicht überfordert?

Bevor es zur Überlastung kommt, sollten sich Pflegenden zu Unterstützungsmöglichkeiten informieren, etwa bei einem Pflegestützpunkt oder der Pflegeberatung der Krankenkassen. Die Beratungen erfolgen bei Bedarf anonym und kostenlos. <



Mit der Familienpflegezeit können Sie Arbeit und die Pflege Angehöriger flexibler miteinander verbinden.

weitere infos

Weitere Informationen und Beratung zur Pflegezeit finden Sie auf der Seite des Bundesministeriums für Gesundheit: www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-pflege.

Von Montag bis Donnerstag können Sie zwischen 9 und 18 Uhr die kostenfreie telefonische Beratung des Bundesfamilienministeriums nutzen. Das Pflegetelefon erreichen Sie unter: 030/20179131.

HIER FINDEN SIE HILFE

Ein umfassendes Angebot an Internetseiten informiert Sie über Themen rund um den beruflichen Wiedereinstieg sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Eine Auswahl über wichtige Seiten finden Sie hier.

Bundesagentur für Arbeit

Auf der Seite der Bundesagentur für Arbeit finden Sie unter dem Menüpunkt „Familie und Kinder“ Wissenswertes zu Unterstützungsangeboten für Eltern, zur Vereinbarkeit von Familie und Beruf sowie zu finanziellen Hilfen wie Kindergeld und Kinderzuschlag.

www.arbeitsagentur.de

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)

Die Website des Familienministeriums informiert über verschiedene Familienleistungen, wie zum Beispiel das Elterngeld, Kinderfreibeträge oder auch Unterhaltsvorschuss (Themen > Familie). Unterstützungsangebote für die Betreuung pflegebedürftiger Angehöriger finden Sie unter dem Menüpunkt Themen > Ältere Menschen.

www.bmfsfj.de

Perspektive-Wiedereinstieg

Frauen, die in den Beruf zurückkehren wollen, können sich in diesem Onlineportal Anregungen und Tipps holen. Die Website hilft bei der Entscheidungsfindung zum beruflichen Wiedereinstieg. Leserinnen können anhand exemplarischer Wege sehen, wie eine Rückkehr in den Arbeitsmarkt gelingen kann, verschiedene Checklisten helfen bei den ersten Schritten. Darüber hinaus beinhaltet sie Tipps zur Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege. Achtung, das Portal ist nur noch bis Ende 2021 online.

www.perspektive-wiedereinstieg.de

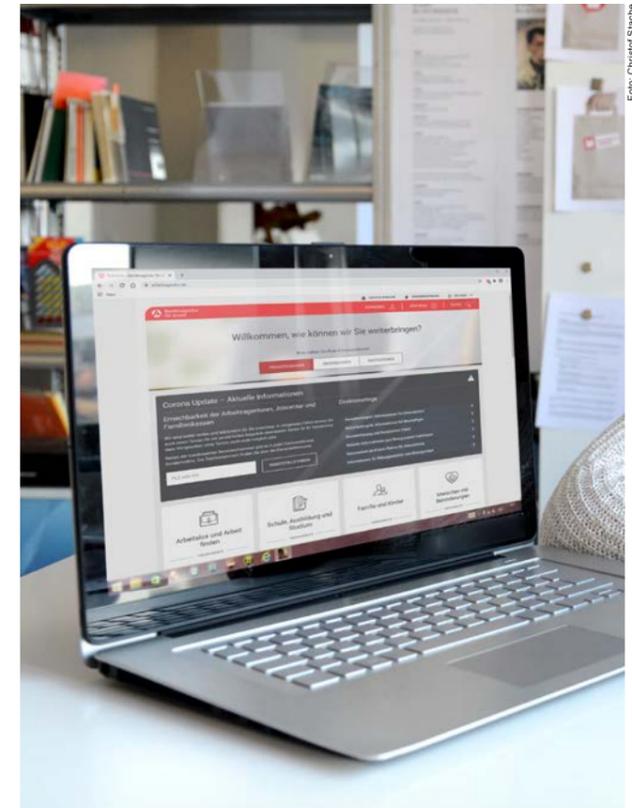
Familienportal

Dieses Informationsportal des BMFSFJ bietet vollumfänglichen Service für alle familiären Situationen: begonnen bei allgemeinen Familienleistungen, wie dem Elterngeld, Kindergeld und Kinderzuschlag, über weitere finanzielle Unterstützungsmöglichkeiten bis hin zu Tipps für das Leben in Patchworkfamilien, als Alleinerziehende oder als Pflegefamilie. Darüber hinaus erfahren Eltern erste Anlaufstellen und Beratungsangebote, die ihnen beim Umgang mit Krisensituationen zur Seite stehen können.

www.familienportal.de

Bundesverband Alleinerziehender

Im Bundesverband alleinerziehender Mütter und Väter organisieren sich Menschen, die ihre Kinder ohne Partner*in



Informieren Sie sich online über verschiedene Hilfs- und Unterstützungsangebote.

erziehen. Neben Informationen zu rechtlichen Fragen und finanziellen Unterstützungsmöglichkeiten wird ein Austausch mit Menschen in gleicher Lebenssituation geboten.

www.vamv.de

Wege zur Pflege

In diesem Informationsportal des BMFSFJ finden Betroffene Informationen rund um das Thema häusliche Pflege sowie weitere Unterstützungsmöglichkeiten – sowohl für die zu pflegende Person selbst als auch für pflegende Angehörige.

www.wege-zur-pflege.de

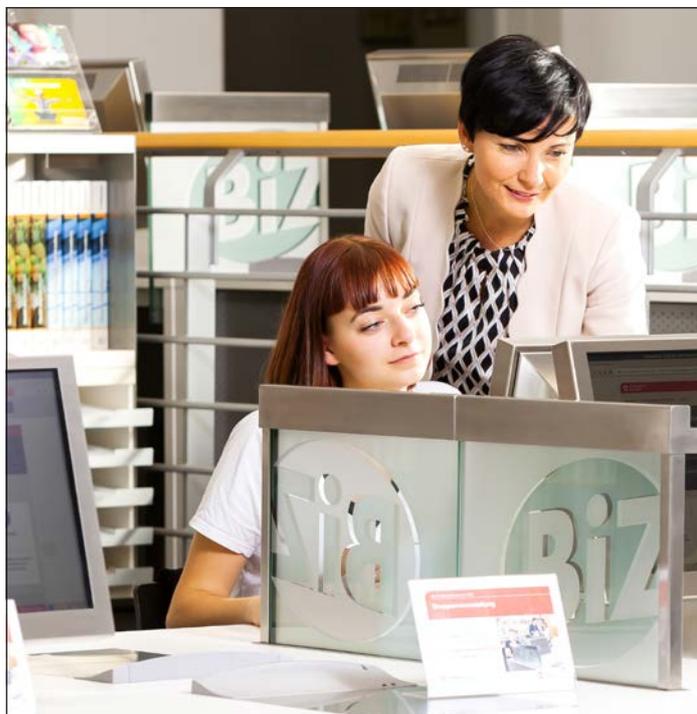
Pflegen und leben

Der Fokus dieser Website liegt auf der (psychologischen) Beratung pflegender Angehöriger. Sie gibt Ratschläge, wie Betroffene mit Extremsituationen in der häuslichen Pflege umgehen können und bietet zusätzlich eine anonyme, kostenfreie und persönliche psychologische Beratung in belastenden Situationen an.

www.pflegen-und-leben.de

WEITERE ANGEBOTE ONLINE

Erkennen und nutzen Sie Ihre beruflichen Chancen. Zu folgenden individuellen Lebenslagen gibt es Infobroschüren:



- 50plus – Ihre Erfahrung zählt
- Berufliche Reha
- Existenzgründung
- Digitalisierung
- Jobchancen ohne Ausbildung
- Soldaten auf Zeit
- Weiter durch Bildung
- Zeitarbeit

PDF-Download unter:

www.arbeitsagentur.de/durchstarten

Die Mitarbeiter*innen im Berufsinformationszentrum (BiZ) helfen Ihnen bei der Suche nach geeigneten Informationen.

Informationen zur aktuellen Beratungs- und Öffnungssituation in den Berufsinformationszentren finden Sie unter www.arbeitsagentur.de.



Unter **berufsfeld-info.de** finden Sie in der Reihe „Weiterbildungsberufe“ (durchstarten) Informationen zu möglichen Weiterbildungen, Anpassungsqualifizierungen sowie Trends in den Arbeitswelten.



**Bundesagentur
für Arbeit**