

## Informationsmappe für Wiedereinsteigende und Teilzeitarbeitsuchende

Liebe Leserin, lieber Leser,

Sie sind in einer Teilzeitbeschäftigung berufstätig oder möchten nach Familienphase wieder in den Beruf einsteigen?

Erwerbstätigkeit und die eigenständige Existenzsicherung ist heute wichtiger denn je. Gerade jetzt ist der Arbeitsmarkt günstig für Frauen und Männer, die nach einer familienbedingten oder persönlichen Auszeit beruflich wieder Fuß fassen wollen. Unternehmen suchen nach gut ausgebildeten und erfahrenen Kräften.

Vor bzw. während eines beruflichen Wiedereinstiegs gibt es viele Fragen, die beantwortet werden wollen. Passen die früher erworbenen Qualifikationen noch auf den heutigen Arbeitsmarkt? Können Sie an diese anknüpfen oder brauchen Sie eine Auffrischung ihrer Kenntnisse? Ist die Suche nach beruflichen Alternativen sinnvoll? Und was man nicht vergessen darf: Welche neuen Kompetenzen bringen Sie aus der Zeit der Erwerbsunterbrechung mit?

Vielleicht stehen Sie vor einem Berg von Fragen. Diese Mappe hilft Ihnen dabei, Antworten zu finden.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg.

**Ihre Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt  
Agentur für Arbeit Trier**

**Hanna Theresa Kunze**

[trier.bca@arbeitsagentur.de](mailto:trier.bca@arbeitsagentur.de)

Tel. 0651 / 205-5301

**Übrigens: Im Berufsinformations-Zentrum (BiZ) der Agentur für Arbeit Trier stehen Ihnen kostenlos Internetarbeitsplätze für die berufliche Nutzung zur Verfügung.**



## **Welche Informationen finden Sie in dieser Mappe?**

- Wiedereinstieg
- Bewerbung
- Teilzeit
- Mini-Jobs
- Weiterbildung
- Existenzgründung und Antragspflichtversicherung
- Kinderbetreuung
- Alleinerziehend
- Pflege von Angehörigen
- Rente
- Nützliche Kontakte, Internetadressen und Veranstaltungshinweise

## Wiedereinstieg

Für viele stellt sich nach einer Familienphase die Frage, wie der berufliche Wiedereinstieg gestaltet werden kann. Vielleicht können Sie nicht mit neuesten beruflichen Kenntnissen aufwarten, aber Sie bringen durch die Familienarbeit, die Sie geleistet haben, die von den Unternehmen geforderten Schlüsselqualifikationen wie z.B. Teamfähigkeit, Motivation, Organisationstalent und Durchsetzungsvermögen mit.

Seien Sie selbstbewusst, denn Sie haben

- die Firma „Familie“ gemanagt
- sich vielleicht im Elternbeirat engagiert
- evtl. ehrenamtliche Tätigkeiten ausgeübt
- in der Familienarbeit viele Rollen übernommen (Lehrer/in, Koch/Köchin, Krankenpfleger/in, Erzieher/in, Kraftfahrer/in...) – hätten Sie in Ihrem Beruf all diese Kenntnisse auch erworben?

Nehmen Sie auf der anderen Seite auch eine realistische Selbsteinschätzung vor und bedenken Sie, dass die Verwirklichung Ihrer Wünsche und Vorstellungen von den allgemeinen Bedingungen des Arbeitsmarktes, also von Angebot und Nachfrage, abhängig ist. Flexibilität, persönliche Qualifikation und Berufswünsche, die sich an den aktuellen Erfordernissen des Arbeitsmarktes ausrichten, sind die besten Voraussetzungen für einen gelungenen Wiedereinstieg.

Da jeder berufliche Werdegang anders ist, ergeben sich auch unterschiedliche und vielfältige Fragen beim Wiedereinstieg:

- Welche beruflichen Kenntnisse und Fertigkeiten habe ich noch aus der Zeit vor der Familienphase?
- Welche Kenntnisse und Fertigkeiten aus meinem Beruf muss ich auffrischen?
- Welche Zusatzkenntnisse habe ich während der Familienphase erworben?
- Wie steht meine Familie zu meinem beruflichen Wiedereinstieg?
- Welche Arbeitszeit wünsche ich mir/kann ich realisieren?
- Wie ist die Kinderbetreuung organisiert? Gibt es andere Möglichkeiten?
- Welche Fahrtzeiten zur Arbeitsstelle muss ich berücksichtigen?

Die beigegefügte **Checkliste Wiedereinstieg** hilft Ihnen dabei, sich über ein paar grundsätzliche Fragen beim Weg zurück ins Erwerbsleben klar zu werden, oder mit dem Arbeitgeber im Gespräch zu bleiben, falls Sie noch in einem Arbeitsverhältnis stehen.

Viele Arbeitsagenturen bieten Informationsveranstaltungen an, die von der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) oder/und der Berufsberatung im Erwerbsleben (BBiE) durchgeführt werden. Dort erhalten Sie Informationen, die Ihnen den beruflichen Wiedereinstieg erleichtern, z.B. über Arbeitsvermittlung, Arbeitsmarktsituation, Bewerbungstraining und Weiterbildungsmöglichkeiten.

Die Termine erfahren Sie bei der BCA Ihrer Arbeitsagentur oder unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Die Kontaktdaten Ihrer BCA vor Ort entnehmen Sie dem beigegeführten Info-Blatt „Kontakte – Internetadressen – Veranstaltungen“ in dieser Mappe.

Wenn Sie eine individuelle Beratung wünschen, vereinbaren Sie bitte einen Termin in der Arbeitsvermittlung Ihrer Agentur. Unsere Service-Nummer: 0800-4 5555 00 (gebührenfrei).

Sie können sich ratsuchend melden, wenn Sie zunächst eine Orientierungsberatung zu Ihren Chancen am Arbeitsmarkt wünschen – ohne bereits konkrete Vermittlungsvorschläge zu erhalten.

Übrigens gelten Sie als arbeitsuchend, wenn Sie noch einem Beschäftigungsverhältnis stehen, aber ein anderes suchen. Und arbeitslos können Sie sich melden, wenn Sie zurzeit keine mindestens 15 Stunden in der Woche umfassende Beschäftigung ausüben, dem Arbeitsmarkt also aktuell zur Verfügung stehen, sich bewerben wollen und eine versicherungspflichtige Arbeitsstelle aufnehmen wollen.

### **Die Arbeitsagentur bietet Selbstinformationseinrichtungen (SIE) an**

- Im Internetcenter Ihrer Agentur für Arbeit finden Sie an den Terminals/PCs über die Suchwahl „Suche eine Arbeitsstelle“ einige Quellen von aktuellen Stellenangeboten und Jobbörsen.
- Im Berufsinformations-Zentrum (BIZ) können Sie sich über Anforderungen und Chancen in den Berufen informieren und an eigens dafür vorgesehenen PCs Ihre Bewerbungsunterlagen erstellen.
- Die Servicekräfte der Arbeitsagentur sind bei Fragen gerne behilflich.
- Im Internet finden Sie diese und andere Informationen unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

## Checkliste Wiedereinstieg

Auszug aus dem Heft **durchstarten** # - Familie und Beruf

**Das Wichtigste zuerst: Was können Sie, was wollen Sie, was schaffen Sie?  
Wo sind Ihre Stärken und wie können Sie diese einbringen?**

- Formulieren Sie Ihre Wünsche und Vorstellungen erst einmal für sich selbst und gewinnen Sie Klarheit.
- Wer kommt für die Betreuung des Kindes/der Kinder infrage? Familie, Freunde, Nachbarn, kommunale oder kirchliche Betreuungsangebote? Kindergarten oder Kindertagesstätte?
- Können Sie sich vorstellen, Ihr Kind/Ihre Kinder von einer Tagesmutter betreuen zu lassen?
- Können Sie sich mit anderen Eltern bei der Betreuung abwechseln? Können Sie sich bei Schwierigkeiten austauschen?
- Kann die Partnerin oder der Partner einen Teil der Kinderbetreuung übernehmen?
- Müssen es wirklich jeden Vormittag vier Stunden sein oder wären anders eingeteilte Arbeitszeiten auch vorstellbar – zum Beispiel drei volle Tage in der Woche?
- Wie stehen Sie und Ihr Arbeitgeber zum Thema Telearbeit? Sind die technischen und räumlichen Voraussetzungen dafür gegeben?
- Haben Sie bedacht, dass sich die Betreuungssituation Ihres Kindes/Ihrer Kinder verändert, beispielsweise beim Übergang vom Kindergarten in die Schule?
- Haben Sie berücksichtigt, dass die Ferienzeiten in den Schulen länger andauern als der Ihnen zur Verfügung stehende Urlaubsanspruch?

**Nutzen Sie Elternzeit oder Erziehungspausen, um den Kontakt zum Betrieb zu halten, indem Sie...**

- regelmäßig stundenweise arbeiten
- eine Fortbildung besuchen, um fachlich den Anschluss zu halten
- bei anfallenden Arbeitsspitzen Ihre Unterstützung anbieten
- sich bei Firmenveranstaltungen und Festen als zugehörig in Erinnerung bringen
- frühzeitig das Gespräch mit Ihrem Arbeitgeber suchen, um den Wiedereinstieg vorzubereiten und konkrete Vereinbarungen zu treffen

**Wenn die Rückkehr in die Firma möglich ist, aber nicht an den alten Arbeitsplatz, weil etwa bestimmte Positionen nicht in Teilzeit vergeben werden, sollten Sie...**

- Ihre Vorstellungen von einer Alternative konkret formulieren und mit Ihrem Unternehmen absprechen
- einen Zeitplan erarbeiten, bis wann Sie wieder die alte oder eine ähnliche qualifizierte Tätigkeit aufnehmen können
- ausloten, ob es die Möglichkeit einer Fortbildung oder Spezialisierung gibt, um sich neue Berufsfelder zu erschließen

## Bewerbung

Ein erfolgreiches Bewerbungsanschreiben ist maßgeschneidert und adressatengerecht. Es liefert dem potentiellen Arbeitgeber einen ersten persönlichen Eindruck von der Bewerberin oder dem Bewerber. Nehmen Sie sich Zeit und erarbeiten Sie Ihre Bewerbung sorgfältig. Achten Sie darauf, dass die Bewerbung klar, übersichtlich, vollständig und fehlerfrei ist. Auf den ersten Eindruck kommt es an!

### Die klassische Bewerbung beinhaltet

- das persönliche Bewerbungsanschreiben,
- den tabellarischen Lebenslauf,
- ein Bewerbungsfoto,
- gut lesbare Kopien von Zeugnissen und Zertifikaten sowie
- gegebenenfalls weitere Anlagen, die in dem Stellenangebot verlangt werden.

### Darauf sollten Sie achten:

Verwenden Sie beim **Anschreiben** keinen Standardtext. Arbeiten Sie Ihre zwei bis drei besten Argumente heraus, warum Sie die ideale Mitarbeiterin für diese Stelle sind. Stellen Sie einen **Bezug** zwischen Ihren Qualifikationen und den Anforderungen der Stelle her und **belegen** Sie diese. Beachten Sie dabei auch evtl. erwartete **Schlüsselkompetenzen** (siehe Kompetenzbilanz auf Seite 2).

Der **Lebenslauf** sollte ein lückenloses Bild über Ihren bisherigen Lebensweg geben. Auch wenn Ihre berufliche Biografie Lücken aufweist (z.B. Familienarbeit), ist es besser, diese zu nennen und plausibel zu erklären als zu übergehen.

**Zeugnisse** fügen Sie in Kopie (i.d.R. unbeglaubigt) als Anlage Ihrer Bewerbung bei. Wählen Sie nur jene Weiterbildungszertifikate aus, die im Zusammenhang mit der Stelle von Bedeutung sind.

Als **Bewerbungsmappe** eignen sich spezielle Mappen oder ein hochwertiger Klipphefter, in den die einzelnen Blätter ungelocht in folgender Reihenfolge eingeklemmt werden: Deckblatt mit Bewerbungsfoto, Lebenslauf, Zeugnisse und Zertifikate. Das Anschreiben liegt lose auf der Bewerbungsmappe. Wenn Sie Ihre Bewerbung per **E-Mail** versenden, erstellen Sie eine PDF-Datei in der o.g. Reihenfolge und schicken diese mit einer kurzen, freundlichen E-Mail an das Unternehmen.

Gehen Sie gut vorbereitet in das **Vorstellungsgespräch**. Informieren Sie sich über das Unternehmen und erstellen Sie einen Fragenkatalog zu Themen wie Aufgabengebiet, organisatorische Einordnung in den Betrieb, Einarbeitung, Probezeit. Achten Sie auf eine gepflegte Erscheinung und Pünktlichkeit.

Sie können sich bei einem Unternehmen auch **initiativ** bewerben, ohne dass eine konkrete Stelle ausgeschrieben ist. Hier empfiehlt sich eine **Kurzbewerbung**.

**Sind Ihre Bewerbungskennnisse noch auf dem neuesten Stand?**

In Bewerbungsseminaren finden Sie Unterstützung! Fragen Sie Ihre Arbeitsvermittlungsfachkraft danach.

**Weitere Informationen:** [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Suchbegriffe eingeben z.B. „Praxisnahe Bewerbungstipps für Frauen“

[www.lohnspiegel.de](http://www.lohnspiegel.de) (private Seite)

<https://web.arbeitsagentur.de/entgeltatlas/>

Kennen und vermarkten Sie Ihre Stärken? Finden Sie mit der Kompetenzbilanz heraus, was Sie einzigartig macht und von Mitbewerber/innen unterscheidet. Sie haben viele Stärken, die für Ihren Beruf wichtig sind:

[https://www.dji.de/fileadmin/user\\_upload/bibs/33\\_633komp.pdf](https://www.dji.de/fileadmin/user_upload/bibs/33_633komp.pdf) (private Seite)

**Auszug aus der Kompetenzbilanz**

<b>Ich kann besonders gut...</b>	<b>weil ich...</b>
Organisationsfähigkeit	... unterschiedliche Aufträge koordiniere ... Aufgaben abspreche und verteile ... Prioritäten setze
Kommunikationsfähigkeit	...komplizierte Dinge klar darstellen kann ...meine Meinung vertreten kann ...auf Argumente eingehen kann
Teamfähigkeit	...meine Unterstützung anbiele ...mit anderen plane und Absprachen treffe ...Kompromisse schließe
Motivationsfähigkeit	...neues lerne ohne Anstöße von außen ...mich nicht entmutigen lasse ...mich auf meine Aufgaben konzentriere
Kritikfähigkeit	...begründete Entscheidung akzeptiere ...Probleme erkenne und mich ihnen stelle ...Fehler zugebe und daraus lerne ...Kritik so ausdrücke, dass sie nicht verletzt
Führungsfähigkeit	...andere für eine Aufgabe begeistere ...den Überblick behalte ...die Verantwortung übernehme, wenn etwas schief geht ...Fähigkeiten anderer erkenne und entsprechende Aufgaben verteile

## Teilzeit

Die Arbeitswelt befindet sich im Wandel. Traditionelle und starre Arbeitszeitregelungen gehören der Vergangenheit an. Der Trend geht zu mehr Teilzeit. Unternehmen und Berufstätige gewinnen gleichermaßen durch flexiblere Arbeitszeiten.

Verschiedene Arbeitszeitmodelle können Ihnen die Vereinbarkeit von Beruf und Familie erleichtern. Teilzeit heißt nicht nur halbtags! Haben Sie schon einmal darüber nachgedacht, an einzelnen Tagen ganztags zu arbeiten, abends oder am Wochenende?

### Die häufigsten Modelle im Überblick:

Teilzeit classic	- täglich weniger Stunden arbeiten
Teilzeit jobsharing	- Sie teilen sich einen Arbeitsplatz mit einem/einer Kollegen/Kollegin, dadurch z.B. ganze freie Tage
Teilzeit invest	- Freizeit oder Gehalt ansparen
Teilzeit team	- variable Verteilung im Team
Teilzeit saison	- längere Freizeitphasen
Teilzeit home	- Arbeit von zu Hause aus

Nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz besitzen grundsätzlich alle Beschäftigten, die mehr als 6 Monate in einem Betrieb mit mindestens 15 Beschäftigten arbeiten, einen Rechtsanspruch auf Teilzeitarbeit.

Nur aus betrieblichen Gründen kann das Unternehmen den Teilzeitwunsch ablehnen. Für den Fall, dass Vollzeitbeschäftigte, die ihre Arbeitszeit verringert haben, nach einiger Zeit zur Vollzeitbeschäftigung zurückkehren wollen, ist auch dies im Gesetz durch ein Rückkehrrecht geregelt.

Im Hinblick auf Karrierechancen, Einkommen und Akzeptanz der Teilzeitarbeit haben Frauen oftmals noch Bedenken. Doch: Teilzeitbeschäftigte dürfen gegenüber Vollzeitbeschäftigten nicht benachteiligt werden. Sie haben dieselben arbeitsrechtlichen Ansprüche wie Kündigungsschutz, Entgeltfortzahlung im Krankheitsfall oder Urlaubsanspruch.

**Übrigens:** Arbeitnehmer/innen, die eine geringfügige Beschäftigung (Minijob) ausüben, sind nach dem Gesetz ebenfalls Teilzeitbeschäftigte. Die Regelungen gelten also auch für Sie!

Link zum Thema:

**Bundesministerium für Arbeit und Soziales – Teilzeitmodelle und Arbeitsrecht:** <https://www.bmas.de/DE/Arbeit/Arbeitsrecht/arbeitsrecht.html>

**Infotelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales zu den Themen Teilzeit/Altersteilzeit/Minijobs:**

Rufnummer 030 / 221 911 005 (Mo. – Do. 8:00 bis 17:00 Uhr, Fr 08:00 bis 12:00 Uhr)



## Minijobs

Unter Minijobs versteht man geringfügige Beschäftigungsverhältnisse. Hierbei wird unterschieden zwischen

- **geringfügig entlohnter** Beschäftigung (2025: 556 €; 2026: voraussichtlich 603 €), gewerblich und im Privathaushalt und
- **kurzfristiger** Beschäftigung oder Saisonbeschäftigung

### Geringfügig entlohnte Beschäftigung

Von einem sog. Minijob spricht man, wenn das monatliche Arbeitsentgelt regelmäßig nicht über der Geringfügigkeitsgrenze (2025: 556 €) liegt. „Minijobs“ können ausschließlich oder als Nebentätigkeit (zusätzlich zu einer versicherungspflichtigen Tätigkeit) ausgeübt werden. Neben einer Haupttätigkeit bleibt der erste „Minijob“ sozialversicherungsfrei. Alle weiteren Nebentätigkeiten werden mit der Hauptbeschäftigung zusammen gerechnet und werden damit versicherungspflichtig. Ebenso werden mehrere geringfügig entlohnte Beschäftigungen zusammen gerechnet.

Wird die Lohngrenze überschritten, tritt ab dem Tag des Überschreitens Versicherungspflicht in allen Sparten der gesetzlichen Sozialversicherung ein.

Arbeitgebende führen bei einer geringfügig entlohten Beschäftigung Pauschalbeträge zur Krankenversicherung (13 %), Rentenversicherung (15 %) und Steuer (2 %) ab. Hieraus leiten sich noch keine nennenswerten Ansprüche aus der Sozialversicherung für die Beschäftigten ab.

„Minijobber/innen“, die bereits vor dem 01.01.2013 im Minijob beschäftigt waren, konnten durch eigene Aufstockung in der Rentenversicherung von 3,6 % einen Anspruch auf die vollen Leistungen der gesetzlichen Rentenversicherung, einschließlich Rehabilitation, erwerben. Arbeitgebende sind verpflichtet Ihre geringfügig beschäftigten Mitarbeiter/innen über diese Möglichkeit aufzuklären. Für alle Minijobs, die ab dem 01.01.2013 neu begonnen haben, gilt automatisch die Rentenversicherungspflicht!

Auf Wunsch und Antrag kann sich der/die Minijobber/in von der Rentenversicherungspflicht befreien lassen. Hierzu sollte in jedem Fall vorher eine Beratung durch die Rentenversicherung erfolgen.

Bei der geringfügigen Beschäftigung im Privathaushalt gelten für die Arbeitgebenden andere Pauschalbeträge – Krankenversicherung 5 %, Rentenversicherung 5 %, Steuer 2 %, Beiträge zur Unfallversicherung 1,6 %. Hierdurch erhöht sich der Eigenanteil zur Rentenversicherung für den/die Minijobber/in im Privathaushalt auf 13,6 %.

## **Kurzfristige Beschäftigung / Saisonbeschäftigung**

Eine kurzfristige Beschäftigung liegt vor, wenn die Tätigkeit von vornherein zeitlich auf maximal 70 Arbeitstage oder drei Monate innerhalb eines Kalenderjahres begrenzt ist **und** die Beschäftigung nicht berufsmäßig ausgeübt wird. Die kurzfristige Beschäftigung ist sozialabgabenfrei, das Arbeitsentgelt ist jedoch zu versteuern.

Alle geringfügigen Beschäftigungsverhältnisse müssen der Sozialversicherung gemeldet werden. Die Meldung erfolgt durch Arbeitgebende bei der Deutschen Rentenversicherung Knappschaft-Bahn-See (Minijob-Zentrale).

Informationen für Arbeitnehmer/innen und Arbeitgeber/innen bei der Bundesknappschaft

### **Minijob-Zentrale**

**45115 Essen**

**Tel.: 0355 / 2902 70799 (mo. bis fr. 7:00 – 17:00 Uhr)**

E-Mail: [minijob@minijob-zentrale.de](mailto:minijob@minijob-zentrale.de)

Internet: [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)

oder am

### **Bürgertelefon Teilzeit, Altersteilzeit, Minijobs des BMAS**

**Tel.: 030 / 221 911 005**

**(Mo. bis Do. 8:00 – 17:00 Uhr, Fr. 8:00 – 12:00 Uhr)**

## Weiterbildung

Um den aktuellen Erfordernissen des Arbeitsmarktes gerecht werden zu können, benötigen viele Wiedereinsteiger/innen eine berufliche Qualifizierung. Diese kann in Voll- und Teilzeit, berufsbegleitend, im Fernunterricht oder am Wochenende stattfinden. Ebenso ist sowohl die Auffrischung bereits vorhandener Kenntnisse (z. B. im EDV-Bereich) oder im Einzelfall auch eine komplette neue Ausbildung mit anerkanntem Abschluss (Umschulung) denkbar.

Eine Übersicht über Bildungsangebote finden Sie im Berufsinformations-Zentrum (BIZ) und in der Datenbank von **Mein Now** unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) bzw. [www.mein-now.de](http://www.mein-now.de).

In Rheinland-Pfalz ist Weiterbildungsförderung über den QualiScheck [www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de) möglich.

Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Agentur für Arbeit die Teilnahme an einem Lehrgang fördern. Möglich ist die Übernahme von Lehrgangs- und Fahrtkosten, pauschale Zuschüsse zu den Kinderbetreuungskosten und ggf. die Gewährung von Leistungen zum Lebensunterhalt.

Eine Qualifizierung kann auch im Rahmen einer betrieblichen Maßnahme erfolgen, entweder in Form eines Praktikums oder als Weiterbildung während der Beschäftigung.

Wenn Sie bei der Agentur für Arbeit registriert sind, haben Sie über die BA-App Zugang zu einer Vielzahl von für Sie kostenfreien E-Learning-Angeboten, von Business-Etikette über Buchhaltung, MS-Office, Sprachen, bis hin zu Zeitmanagement.

Um sich über alle Möglichkeiten der beruflichen Weiterbildung zu informieren, sollten Sie ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren. Nur so erfahren Sie, welche Kosten die Arbeitsagentur in Ihrem Einzelfall übernehmen kann oder welche anderen Finanzierungs- und Fördermöglichkeiten es gibt.

Zur Vorbereitung des Gespräches ist es notwendig, sich im Vorfeld über folgende Punkte Gedanken zu machen:

- Welche Arbeit, welchen Beruf will ich zukünftig ausüben?
- Bringe ich für meinen Wunschberuf die erforderlichen Voraussetzungen mit?
- Will ich / kann ich an meine bisherige Tätigkeit anknüpfen?
- Welche Qualifizierungslücken müssen ggf. geschlossen werden?
- Welche Arbeitszeit ist mir möglich?
- Welche Wege und Zeiten kann ich mir zumuten?
- Benutze ich öffentliche Verkehrsmittel oder den PKW?
- Wie ist die Kinderbetreuung geregelt – auch während der Ferienzeiten?

Klären Sie für sich ab, welche Lernform die passende für Sie ist (Frontalunterricht mit Dozenten, selbstgesteuertes Lernen, computerunterstütztes Lernen/E-Learning, Vor-Ort-Seminare, Fernlehrgang, Wochenendseminar, berufsbegleitend...).

Notieren Sie sich Fragen, die Ihnen in der Beratung beantwortet werden sollen. Zum Beispiel zu den erforderlichen Vorkenntnissen und Voraussetzungen für die Teilnahme an einer Weiterbildung, zum Abschluss und Verwendbarkeit der Qualifikation. Die Dauer, die Kosten (Lehrgangskosten, Kosten für Unterrichtsmaterial, Fahrtkosten, Übernachtungskosten...) und die Finanzierungsmöglichkeiten (BAföG, Meister-Bafög, Bildungsprämie, Weiterbildungssparen, Bildungsgutschein...) sollten vorab erfragt werden.

Hilfreich kann der Jobfuturomat des IAB (<https://job-futuromat.iab.de/>) sein. Dieser zeigt Ihnen wie sich ihr aktuelles bzw. angestrebtes Berufsfeld in Zukunft aufgrund von Automatisierung und Digitalisierung verändern wird und auf welche Kompetenzerweiterungen Sie setzen sollten um auch in vielen Jahren auf dem Arbeitsmarkt gefragt zu sein.

## Existenzgründung

Die Selbstständigkeit ist noch weithin eine Domäne der Männer. Nur jedes vierte Unternehmen wird von einer Frau gegründet. Zwar läuft die Gründung immer nach den gleichen Regeln ab – egal, ob sie ein Mann oder eine Frau vorantreibt, Gründungsberater beobachten aber, dass Frauen ihre Selbstständigkeit vorsichtiger und genauer angehen. In einer französischen Studie standen die von Frauen geführten Betriebe gemessen an der Gewinnsituation besser da als die von Männern. Auch bei Führungsverhalten und Kreativität schnitten die Frauen gut ab.

Frauen gründen anders. Die Mehrzahl der Frauen macht sich im Dienstleistungssektor und häufig mit einer Kleingründung selbstständig. Daraus kann ein geringerer Fremdkapitalbedarf resultieren.

Das **Förderprogramm „Startgeld“ der KfW – Mittelstandsbank** ([www.kfw.de](http://www.kfw.de)) unterstützt Sie bei etwaigen Investitionen. In einigen Bundesländern existieren auch spezielle Förderprogramme für Frauen. Netzwerke und Kontaktstellen speziell für Frauen helfen bei der Vorbereitung. Auch gibt es geförderte Gründercoachings.

### Einheitliche Ansprechpartner

Die Einheitlichen Ansprechpartner (EAP) sind eine Einrichtung der Struktur- und Genehmigungsdirektionen in Rheinland-Pfalz. Sie unterstützen Unternehmen kostenlos bei Genehmigungsverfahren und fungieren als Behördenlotse, insbesondere bei der Unternehmensgründung. Informations- und Beratungstermine vor Ort erfahren Sie über [www.eap.rlp.de](http://www.eap.rlp.de) oder telefonisch unter: EAP Nord 0261/120-2222 und EAP Süd 06321 / 99-2233

### Leistungen der Arbeitsagenturen für Existenzgründerinnen

Ihre Existenzgründung aus der Arbeitslosigkeit heraus, kann unter bestimmten Voraussetzungen für Bezieher von Arbeitslosengeld I mit **Gründungszuschuss** gefördert werden. Ein Rechtsanspruch auf die Förderung besteht nicht. Sprechen Sie Ihre Arbeitsvermittlungsfachkraft bei Interesse darauf an.

#### Voraussetzungen für den Gründungszuschuss sind unter anderem:

- Die Existenzgründung beendet die Arbeitslosigkeit (ein direkter Übergang von einer Beschäftigung in die Selbstständigkeit wird nicht gefördert).
- Die Selbstständigkeit wird hauptberuflich (ab 15 Wochenstunden) ausgeübt.
- Zum Zeitpunkt der Gründung hat der/die Existenzgründer/in noch einen Anspruch auf Arbeitslosengeld I von mindestens 150 Tagen.
- Die notwendigen Kenntnisse und Fähigkeiten zur Ausübung sowie die wirtschaftliche Tragfähigkeit einer selbstständigen Tätigkeit müssen nachgewiesen werden.
- Eine fachkundige Stelle muss bestätigen, dass das Existenzgründungsvorhaben Aussicht auf Erfolg hat.

**Wichtig:** Der Antrag auf den Gründungszuschuss ist vor der Gründung zu stellen.

### Weitere Hilfen:

Es gibt die Möglichkeit der **freiwilligen Weiterversicherung zur Arbeitslosenversicherung** (heißt seit 01.01.2011 ‚Antragspflichtversicherung‘) während einer selbstständigen Tätigkeit von mindestens 15 Stunden in der Woche.

Ausführliche Informationen und den Antrag erhalten Sie unter folgendem Link:

**[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)** > Suche / Hinweise zur freiwilligen Weiterversicherung.

Ein Hinweisblatt erhalten Sie darüber hinaus selbstverständlich auch in Ihrer Agentur für Arbeit oder über das Servicecenter (0800 – 4 5555 00; kostenfrei).

### Weitere hilfreiche Links zum Thema:

<http://www.bmwi.de>

hier erhalten Sie auch die ausführliche Broschüre „Starthilfe – Der erfolgreiche Weg in die Selbstständigkeit“

[www.existenzgruenderinnen.de](http://www.existenzgruenderinnen.de)

[www.existenzgruender.de](http://www.existenzgruender.de)

[www.gruenderinnenagentur.de](http://www.gruenderinnenagentur.de)

## Kinderbetreuung

Eine wichtige Frage, die Sie vor dem Wiedereinstieg in den Beruf klären müssen ist die der Kinderbetreuung.

Es gibt viele **verschiedene Betreuungsmöglichkeiten**, wie z.B.

- Kinderkrippe (für Kinder unter 3 Jahre)
- Kindergarten (für Kinder ab dem 3. Lebensjahr bis zum Schuleintritt)
- Kinderhort (Tageseinrichtung für Schulkinder bis zum vollendeten 14. Lebensjahr)
- Schulen mit erweiterten Betreuungszeiten und Ganztagschulen
- Tageseltern

über die Sie sich bei den jeweiligen **Jugendämtern** bzw. **Kreisjugendämtern** informieren können.

Auch die **Frauenbeauftragten und Gleichstellungsbeauftragten der Kommunen** helfen Ihnen bei Fragen zur Kinderbetreuung weiter. Die Adresse Ihrer jeweiligen Ansprechpartnerin finden Sie auf der letzten Seite dieser Info-Mappe „Kontakte - Internetadressen – Veranstaltungen“

Wenn Sie an einer von der Agentur für Arbeit geförderten Maßnahme teilnehmen, können die **Kinderbetreuungskosten** (je Kind bis 130€ monatlich) übernommen werden. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Vermittlungsfachkraft.

Weitere Informationen finden Sie auf den Internet-Seiten des **Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:**

[www.bmfsfj.de](http://www.bmfsfj.de)

<https://familienportal.de/>

[www.handbuch-kindertagespflege.de](http://www.handbuch-kindertagespflege.de)

und des **Bundesverbandes für Kindertagespflege e.V.:** [www.bvktp.de](http://www.bvktp.de)

Eine Übersicht über alle **Kinderbetreuungseinrichtungen in Rheinland-Pfalz** auf dem Kita-Server des Landesministeriums für Bildung RLP unter: [www.kita.rlp.de](http://www.kita.rlp.de)

**Für die Region Trier** finden Sie eine Übersicht aller Kinderbetreuungseinrichtungen auf <https://familienapp.trier.de/> oder direkt beim

**triki-Büro** im Rathaus Trier  
Am Augustinerhof 3  
54290 Trier - 0651 / 718 4546

## Alleinerziehend

Jede fünfte Familie in Deutschland ist eine Ein-Eltern-Familie bzw. alleinerziehend bzw. getrennterziehend. Obwohl die Zahl der Väter seit Jahren steigt, sind es überwiegend Frauen, die ihre Kinder (überwiegend) ohne Partner betreuen. So unterschiedlich die Gründe dafür sind, ihnen allen gemeinsam sind die vielfältigen Herausforderung, die diese Lebensform mit sich bringt.

Wenn Sie ohne Partner mit Ihrem Kind oder Kindern zusammenleben, muss der Alltag gut organisiert sein. Das trifft vor allem dann zu, wenn Sie erwerbstätig sind oder den Einstieg in den Beruf suchen.

### Hier finden Sie Informationen und Unterstützung:

#### Kontakt- und Beratungsstellen für Alleinerziehende

##### **VAMV (Verband Alleinerziehender Mütter und Väter e.V.)**

Orts- und Kreisverband Trier - Beratungsstellen

Postfach 3855

54228 Trier

Tel.: 0651/3423 oder 0651/24385; E-Mail: [info@vamv-rlp.de](mailto:info@vamv-rlp.de)

Beratung und Hilfe zur Selbsthilfe für Alleinerziehende u. ihre Kinder

Landesverband Rheinland-Pfalz e.V.

Kaiserstr. 29

55 116 Mainz

Tel.: (0 61 31) 61 66 33

Fax: (0 61 31) 61 66 37

[vamv-rlp@t-online.de](mailto:vamv-rlp@t-online.de)

[www.vamv-rlp.de](http://www.vamv-rlp.de)

##### **Katholische Familienbildungsstätte Trier e.V.**

PAS MAL - Papas & Mamas alleinerziehend

Krahenstr. 39b

54290 Trier

Tel.: 0651 / 74535

[info@fbs-trier.de](mailto:info@fbs-trier.de)

### Die kommunalen Gleichstellungsbeauftragten

#### **Stadt Trier**

**Angelika Winter**

Rathaus/Augustinerhof

54290 Trier

Tel.: 0651 / 718-3001

[Angelika.Winter@trier.de](mailto:Angelika.Winter@trier.de)

#### **Kreisverwaltung Bitburg-Prüm**

**Christina Hartmer**

Trierer Str. 1

54634 Bitburg

Tel.: 06561 / 15 - 2110

[gleichstellung@bitburg-pruem.de](mailto:gleichstellung@bitburg-pruem.de)



**Kreisverwaltung Trier-Saarburg**  
**Angelika Mohr**  
Willy-Brandt-Platz 1  
54294 Trier  
Tel.: 0651 715-253  
[Angelika.mohr@trier-saarburg.de](mailto:Angelika.mohr@trier-saarburg.de)

**Kreisverwaltung Vulkaneifelkreis**  
**Doris Sicken**  
Mainzer Str. 25  
54550 Daun  
Tel.: 06592 / 933 - 579  
[Doris.Sicken@vulkaneifel.de](mailto:Doris.Sicken@vulkaneifel.de)

**Kreisverwaltung Bernkastel -Wittlich**  
**Gabriele Kretz**  
Kurfürstenstr. 16  
54516 Wittlich  
Tel.: 06571/14-2255  
[Gabriele.Kretz@bernkastel-wittlich.de](mailto:Gabriele.Kretz@bernkastel-wittlich.de)

## **Broschüren**

### **„Alleinerziehend – Tipps und Informationen“**

*Herausgeber:*

Verband alleinerziehender Mütter und Väter  
Bundesverband e.V. (VAMV)  
Hasenheide 70, 10907 Berlin  
Tel.: 030 / 69 59 786  
[kontakt@vamv.de](mailto:kontakt@vamv.de) [www.vamv.de](http://www.vamv.de)

### **“Eltern bleiben Eltern” – Hilfen für Kinder bei Trennung und Scheidung**

*Herausgeber:*

Deutschen Arbeitsgemeinschaft für  
Jugend- und Eheberatung e.V. (DAJEB)  
Neumarkter Straße 84 c, 81673 München  
Tel.: 089 / 4 36 10 91  
[info@dajeb.de](mailto:info@dajeb.de) [www.dajeb.de](http://www.dajeb.de)

## Pflege von Angehörigen

In Deutschland werden pflegebedürftige Menschen in großem Umfang von ihren Angehörigen betreut. Die meisten von ihnen sind selbst berufstätig und müssen einen Weg finden, Beruf und Pflege miteinander zu vereinbaren.

Wer diesen Spagat nicht schafft und deshalb den Job aufgibt, riskiert erhebliche Nachteile in der beruflichen Entwicklung und in der eigenen Alterssicherung.

Um berufstätigen Frauen und Männern die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege zu erleichtern, ist ab 01. Januar 2012 das Familienpflegezeitgesetz in Kraft getreten. Es gibt Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern die Möglichkeit, ihre Stundenzahl so weit zu reduzieren, dass sie parallel zur Pflege von Angehörigen weiterhin erwerbstätig sein können.

Seit 01.01.2015 kann, wer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren muss, für eine bis zu zehntägige Auszeit vom Beruf eine Lohnersatzleistung erhalten, das sog. Pflegeunterstützungsgeld nach § 44a Sozialgesetzbuch XI. Zu beantragen ist dies bei der Pflegeversicherung des zu pflegenden Angehörigen.

Informationen zum **Familienpflegezeitgesetz** finden Sie auf der Homepage des Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) unter:

<https://www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/themen/aeltere-menschen>

oder

[www.menschen-pflegen.de](http://www.menschen-pflegen.de)

Wichtige Informationen, Tipps und Kontaktadressen bietet Ihnen die Broschüre des Bundesministerium für Gesundheit, zu bestellen unter: <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/publikationen/pflege.html>

**Pflegestützpunkte** beraten zu allen Fragen rund um das Thema Pflege - kompetent, umfassend und auf ihre individuelle Situation bezogen. Allein in der Großregion Trier gibt es derzeit 20 solcher Anlauf- und Beratungsstellen.

Mehr zum Angebot der Pflegestützpunkte und alle aktuellen Adressen in ihrer Nähe auch unter <http://www.pflegestuetzpunkte.rlp.de/>

Fragen Sie auch bei Ihrer Krankenkasse nach.

## Rente

Wer im Alter eine ausreichende eigene Rente haben möchte, muss möglichst kontinuierlich, versicherungspflichtig erwerbstätig sein. Da Frauen nach wie vor die Hauptlast der Familienpflichten tragen, weil sie Kinder erziehen oder Angehörige pflegen, unterbrechen, reduzieren oder beenden sie häufig ihre Berufstätigkeit. Die Auswirkungen solcher Entscheidungen haben weitreichende Folgen für die Rentenansprüche.

**Informieren Sie sich daher rechtzeitig!**

### Beratung durch die Deutsche Rentenversicherung

Adressen der Beratungsstellen, Informationen und Broschüren erhalten Sie unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

Kostenloses Service- Telefon

0800/1000 4800 (Mo-Do 8:00 – 19:00 Uhr; Fr 08:00 – 15:30 Uhr)

Kostenlose Beratung bei den regionalen Beratungsstellen nach tel. Terminvereinbarung

**Deutsche Rentenversicherung (DRV)**  
Herzogenbuscherstr. 54  
54292 Trier  
0651 / 14550-0

### Bürgertelefon des Bundesministeriums für Arbeit und Soziales

[www.bmas.bund.de](http://www.bmas.bund.de)

für Fragen zum Thema Rente: 030 / 221 911 001 (Mo-Do 8:00 – 17:00 Uhr; Fr 8:00 – 12:00 Uhr)

Dort erhalten Sie auch Informationsbroschüren.

[www.altersvorsorge-macht-schule.de](http://www.altersvorsorge-macht-schule.de)

Eine gemeinsame Initiative der Bundesregierung, der Deutschen Rentenversicherung, des Deutschen Volkshochschulverbandes und weiterer Partner.

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) Suchbegriff: Rentenversicherung

Adressen bei Fragen zur **privaten Altersvorsorge**:

### Verbraucherzentrale Bundesverband e.V. (VZBV)

Bundesverband der Verbraucherzentralen und Verbraucherverbände

Markgrafenstraße 66, D-19969 Berlin

Tel.: 030 / 25800-0

[www.vzbv.de](http://www.vzbv.de)

## Kontakte, Internetadressen, Veranstaltungshinweise

### Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) der Agentur für Arbeit Trier

Tel.: 0651 / 205 5301

E-Mail: [trier.bca@arbeitsagentur.de](mailto:trier.bca@arbeitsagentur.de)

Homepage: [www.arbeitsagentur.de/trier](http://www.arbeitsagentur.de/trier) -> Bürgerinnen und Bürger -> Chancengleichheit

Kostenfreie Service-Rufnummer der Arbeitsagentur für alle Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer:

**0800 4 5555 00**

Kostenfreie Service-Rufnummer der Arbeitsagentur für alle Arbeitgebende:

**0800 4 5555 20**

## Internetadressen

### Stellenmarkt

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) > Jobbörse

[www.monster.de](http://www.monster.de) oder [www.monster.lu](http://www.monster.lu)

[www.stepstone.de](http://www.stepstone.de)

[www.jobs.meinestadt.de](http://www.jobs.meinestadt.de)

[www.indeed.de](http://www.indeed.de)

### Bewerbung

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)

Suchbegriff „Praktische Bewerbungstipps für Frauen“ eingeben

→ „Meine Bewerbung“

[www.stepstone.de](http://www.stepstone.de) (private Seite)

[www.jova-nova.com](http://www.jova-nova.com) (private Seite)

### Lohn/Gehalt

[www.nettolohn.de](http://www.nettolohn.de)

[www.lohnspiegel.de](http://www.lohnspiegel.de) > Frauenlohnspiegel

[www.gehalts-check.de](http://www.gehalts-check.de)

### Weiterbildung

[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) (Mein Now)

[www.iwwb.de](http://www.iwwb.de)

[www.qualischeck.rlp.de](http://www.qualischeck.rlp.de)

### **Anerkennung ausländischer Bildungsabschlüsse**

<http://www.anabin.de/>

Zentralstelle für ausländisches Bildungswesen

[www.ba-auslandsvermittlung.de](http://www.ba-auslandsvermittlung.de)

Zentrale Auslands- und Fachvermittlung (ZAV), Ihr Lotse in Anerkennungsfragen

[www.anerkennung-in-deutschland.de](http://www.anerkennung-in-deutschland.de)

Hotline des Bundesamtes für Migration und Flüchtlinge (BAMF): +49 30 18151111

### **Teilzeit**

[www.bmas.de](http://www.bmas.de) >Arbeitsrecht >Teilzeit-und-Arbeitszeitmodelle

[www.brutto-netto-rechner.info/teilzeit.php](http://www.brutto-netto-rechner.info/teilzeit.php) Nettoeinkommen bei reduzierter Arbeitszeit

## **Weitere Kontaktadressen und Beratungsstellen**

### ***Frauenzentren***

Sozialdienst Katholischer Frauen [www.skf-trier.de](http://www.skf-trier.de)

Krahenstr. 33-34

54290 Trier

0651 / 9496-0

**Frauennotruf**, Tel: 0651/ 200 65 88

**Café Haltepunkt**, Tel. 0651 / 9496 171 - Frauencafé, Beratung, Übernachtungsmöglichkeiten für wohnungslose Frauen

### **Haus Maria Goretti**

Krahnenufer 23

54290 Trier

Tel. 0651 / 9496 150 - Notaufnahmeeinrichtung für Mädchen und Frauen, ggf. mit Kindern

**Annastift**, Tel. 0651 / 9496-201 - Mutter-Kind-Einrichtung, stationäre und ambulante Hilfsangebote für Mütter und Schwangere

### ***Pro Familia***

Alle Beratungsstellen in Rheinland-Pfalz zu finden unter: [www.profamilia-rlp.de](http://www.profamilia-rlp.de)

In Trier: Balduinstr. 6, 54290 Trier

Tel. 0651 / 46302120 [www.profamilia-rlp.de/de/trier.html](http://www.profamilia-rlp.de/de/trier.html)

## **Gleichstellungsbeauftragte der Kommunen**

### **Stadt Trier - Frauenbeauftragte**

Angelika Winter

Augustinerhof 3, 54290 Trier - Tel. 0651 / 718-3001

Email: [Angelika.Winter@trier.de](mailto:Angelika.Winter@trier.de)

Homepage: [www.trier.de](http://www.trier.de) -> A-Z -> Frauenbeauftragte

### **Kreis Trier - Saarburg**

Angelika Mohr, Willi-Brandt-Platz 1, 54292 Trier

Tel. 0651 / 715-253

Email: [Angelika.Mohr@trier-saarburg.de](mailto:Angelika.Mohr@trier-saarburg.de)

### **Kreis Bernkastel-Wittlich**

Gabriele Kretz, Kurfürstenstr. 16, 54216 Wittlich

Tel. 06571 / 14-255

Email: [Gabriele.Kretz@bernkastel-wittlich.de](mailto:Gabriele.Kretz@bernkastel-wittlich.de)

### **Kreis Bitburg-Prüm**

Christina Hartmer, Trierer Str. 1, 54634 Bitburg

Tel. 06561 / 15-3051

Email: [gleichstellung@bitburg-pruem.de](mailto:gleichstellung@bitburg-pruem.de)

### **Vulkaneifelkreis**

Doris Sicken, Mainzer Str. 25, 54550 Daun

Tel. 06592 / 933-579

Email: [Doris.Sicken@vulkaneifel.de](mailto:Doris.Sicken@vulkaneifel.de)

## **Veranstaltungshinweise**

### **Job|Familie|Karriere – Inforeihe für Frauen**

Digitale Informationsveranstaltungen für Frauen zu aktuellen Themen aus der Arbeits- und Berufswelt.

Die Termine und Themen finden Sie in der Veranstaltungsdatenbank unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) oder auf der Homepage der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt. Sie können sich auch bei Ihrer Vermittlungsfachkraft über anstehende Veranstaltungen und Vorträge informieren.

### **Informationsveranstaltungen für Berufsrückkehrer/innen**

Die Termine und weitergehende Informationen zum Inhalt der Veranstaltung finden Sie auf der Homepage der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt oder durch Ihre Vermittlungsfachkraft.

Ausführliche Informationen zu diesen und weiteren übers Jahr stattfindenden Veranstaltungen erhalten Sie auch auf:

[www.arbeitsagentur.de/trier](http://www.arbeitsagentur.de/trier) > Veranstaltungen vor Ort