

# VEREINBARKEIT FAMILIE UND BERUF

Ein Leitfaden des Jobcenters Rhein-Neckar-Kreis zum beruflichen Wiedereinstieg



*Liebe Leserin, lieber Leser,*

dieser Leitfaden beschäftigt sich mit den besonderen Herausforderungen, welche auf Sie zukommen werden. Mit dem (Wieder-)Einstieg in das Berufsleben stehen Sie vor der großen Aufgabe, die Lebensbereiche Familie und Beruf miteinander vereinbaren zu müssen.

Der (Wieder-)Einstieg in den Beruf beginnt weit vor der Zeit, in der Ihr Kind betreut ist. So wie Sie vor der Geburt des Kindes Vorbereitungen getroffen haben für die Zeit nach der Geburt, so ist es erforderlich, dass Sie sich frühzeitig mit dem Thema Wiedereinstieg beschäftigen und erste Vorbereitungen dafür treffen.

Wir möchten wir Ihnen Hilfestellung geben, Familie und Beruf bestmöglich miteinander zu

vereinbaren und einen gelungenen (Wieder-)Einstieg in das Arbeitsleben zu realisieren. Sie erhalten nicht nur wichtige Informationen zu diesem Thema, sondern auch Unterstützung, Ihren eigenen Weg zu erarbeiten.

Nehmen Sie sich bewusst jede Woche etwas Zeit von Ihren familiären Verpflichtungen frei um die Rückkehr ins Berufsleben zu planen. Auch wenn es in den Abendstunden ist – es ist gut investierte Zeit!

*Hcr*

*Jobcenter Rhein-Neckar-Kreis*

## Vereinbarkeit Familie und Beruf im SGB II

Als Leistungsbezieher SGB II sind Sie verpflichtet, alle Möglichkeiten zu nutzen, um die Hilfebedürftigkeit zu beenden. Sie stehen dem Arbeitsmarkt vollumfänglich zur Verfügung.

Die Erziehung des Kindes steht dabei der Zumutbarkeit einer Arbeitsaufnahme nicht entgegen, solange die Ausübung der Arbeit die Erziehung des Kindes nicht gefährdet.

*Das bedeutet? Gibt es in Ihrer Person liegende Gründe, weshalb Sie Familie und Beruf nicht vereinbaren können und dem Arbeitsmarkt nicht vollumfänglich zur Verfügung stehen (bspw. aufgrund einer Erkrankung), sind Einschränkungen zum Beispiel in der Arbeitszeit möglich. Sie müssen jedoch die besonderen Gründe nachweisen und belegen.*

Bei Kindern, die das 3. Lebensjahr vollendet haben, ist die Arbeitsaufnahme nur dann nicht zumutbar, wenn eine Betreuung des Kindes durch Dritte nicht geleistet werden kann.

*Das bedeutet? Sie stehen dem Arbeitsmarkt grundsätzlich in Vollzeit zur Verfügung. Das bedeutet auch, dass Sie verpflichtet sind, die Betreuungszeiten des Kindes bei Bedarf auszuweiten um dadurch Ihren Lebensunterhalt aus eigenen Mitteln bestreiten zu können.*

Mitunter ist die Betreuung und Erziehung des Kindes durch Dritte (ganz oder teilweise) aus besonderen Gründen ausgeschlossen.

*Das bedeutet? Hat Ihr Kind beispielsweise eine besondere Erkrankung, weshalb Sie die Kinderbetreuung selbst sicherstellen müssen, sind Einschränkungen bspw. in der Arbeitszeit möglich. Sie müssen jedoch die besonderen Gründe nachweisen und belegen.*

Die Kinderbetreuung durch Dritte ist gewährleistet, wenn nachweislich Kinderbetreuungsplätze z. B. in einer Kindertagesstätte zur Verfügung stehen.

*Das bedeutet? Sie sind verpflichtet, die Kinderbetreuung entsprechend sicherzustellen und Ihr Kind durch eine entsprechende Betreuungseinrichtung betreuen zu lassen, um dem Arbeitsmarkt zur Verfügung zu stehen.*

Ein erhöhter Betreuungsbedarf kann bei verhaltensauffälligen Kindern bestehen, z. B. bei hyperaktiven Kindern.

*Das bedeutet? Hat Ihr Kind beispielsweise eine besondere Erkrankung, weshalb Sie die Kinderbetreuung sicherstellen müssen, sind Einschränkungen bspw. in der Arbeitszeit möglich. Sie müssen jedoch die besonderen Gründe nachweisen und belegen.*

Für alleinerziehende Mütter und Väter gibt es keine besonderen Regelungen.

*Das bedeutet? Auch als alleinerziehendes Elternteil stehen Sie dem Arbeitsmarkt vollumfänglich zur Verfügung, solange es keine Einschränkungen in Ihrer Person oder in der Person Ihres Kindes gibt.*

*Um den Spagat zwischen Familie und Beruf bewerkstelligen zu können, ist eine gute Vorbereitung auf das Berufsleben erforderlich. Auf den kommenden Seiten erhalten Sie neben Informationen zur Kinderbetreuung auch Tipps zum Arbeitsmarkt.*

## Kinderbetreuung

Eine gute Kinderbetreuung ist die Basis für eine gelungene Rückkehr ins Erwerbsleben!

Sie sollten die Betreuungsangebote und Ihr Netzwerk möglichst breit ausgestalten um größtmöglich flexibel zu sein. Eine Auswahl zu möglichen Betreuungsangeboten und Anregungen für Ihre Überlegungen:

- Kommunale Regelbetreuung
- Kindertagespflege
- Notfallkinderbetreuung
- Elterninitiativen und Spielgruppen
- Patenoma-/Patenopa-Services
- Familie, Freunde, andere Eltern
- ...

### Kindertagesstätten

Haben Sie Ihr Kind noch nicht in einem Kindergarten oder einer Kindertagesstätte angemeldet, sollten Sie das zeitnah tun! In vielen Einrichtungen gibt es Wartelisten, insbesondere, wenn Sie eine spezielle Einrichtung wünschen. Beachten Sie, dass eine Ganztagesbetreuung mehr zeitliche Flexibilität ermöglicht – ein Pluspunkt für Ihren Wiedereinstieg! Informationen zu lokalen Betreuungsangeboten erhalten Sie meist auf der Homepage Ihres Wohnortes.

*Wenn Sie Ihr Kind in einer Kindertageseinrichtung anmelden möchten, wenden Sie sich an die Gemeinde, den Träger der Kindertageseinrichtung oder direkt an die jeweilige Kindertageseinrichtung.*

*Möchten Sie Ihr Kind in Kindertagespflege fördern lassen, wenden Sie sich an die mögliche Tagespflegeperson oder auch an das zuständige Jugendamt oder an den örtlichen Tageselternverein. Sie vermitteln geeignete Tagespflegepersonen.*

Hinsichtlich der Kosten werden unterschiedlich hohe Elternbeiträge erhoben. Diese können abhängig sein von der Betreuungszeit, der Anzahl der Kinder in der Familie und bei manchen Trägern vom Einkommen der Eltern.

*Wenn Sie sich die Betreuung aufgrund Ihrer finanziellen Verhältnisse nicht leisten können, besteht je nach Einzelfall die Möglichkeit, dass der Teilnahmebeitrag beziehungsweise die Gebühr auf Antrag ganz oder teilweise erlassen oder vom Träger der öffentlichen Jugendhilfe übernommen wird. Sie ist für alle Arten von Kindertageseinrichtungen möglich, z.B. Kinderkrippe, Kindergarten, Hort. Folgende Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit das Jugendamt die Kosten teilweise oder ganz übernimmt:*

- Ihr Kind besucht eine Kindertageseinrichtung.*
- Die finanzielle Belastung ist Ihnen und dem Kind nicht zuzumuten.*
- Die Kindertageseinrichtung besitzt eine Betriebserlaubnis des Landesjugendamtes.*

*Informationen und Anträge erhalten Sie auf der Homepage des Landratsamtes Rhein-Neckar-Kreis.*

### Notfallkinderbetreuung

Auch wenn die Kinderbetreuung durch eine Kita sichergestellt ist, sollten Sie sich zu einer Notfallkinderbetreuung Gedanken machen und Ihr Netzwerk dahingehend aufbauen. Wie kann der Partner die Kinderbetreuung sicherstellen? Wohnt Ihre Familie in der Nähe und kann bei Bedarf die Kinderbetreuung stundenweise sicherstellen? Gibt es eine gute Freundin oder einen guten Freund, welche(r) für Sie die Kinderbetreuung bei Bedarf sicherstellen kann und Sie dafür im Gegenzug ihre bzw. seine Kinder mal übernehmen? Oder haben Sie auf dem Spielplatz oder in der Krabbelgruppe andere Eltern kennengelernt, mit denen Sie sich zusammentun können? Haben Sie eine nette Person in der Nachbarschaft, welche in Notsituationen kurzfristig einspringen kann? Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten, eine Notfallkinderbetreuung sicherzustellen!

*Haben Sie keine Möglichkeiten, während Ihrer Tätigkeit auf solch ein Netzwerk zurück zu greifen und Ihr Kind erkrankt, können Sie als gesetzlich krankenversichertes Elternteil für die Betreuung des gesetzlich krankenversicherten Kindes 10 Tage im Jahr freimachen, als alleinerziehendes Elternteil sogar bis zu 20 Tage im Jahr!*

## Arbeitsmarkt

Auch wenn Ihr Kind derzeit (noch) nicht betreut ist, sollten Sie sich mit Ihrer zukünftigen Rolle als erwerbstätige Person auseinandersetzen. Welche Stärken und Schwächen kennen Sie von sich? Und welche Kompetenzen und Eigenschaften haben Sie während der Familienzeit erworben? In welchem Bereich möchten Sie arbeiten? Für welche Berufe interessieren Sie sich? Was sind Sie bereit, in die neue Arbeitsstelle zu investieren? Können Sie sich gegebenenfalls eine Ausbildung, auch in Teilzeit, vorstellen?

All diese Fragen können Sie bereits während der beruflichen Auszeit angehen und sich so einen guten Plan für die Zeit des Wiedereinstiegs erarbeiten. Dazu stehen verschiedene Unterstützungsmöglichkeiten zur Verfügung.

### Allgemeine und umfassende Infos

#### Familienportal

Auf der Seite [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de) finden Sie Informationen rund um die Familie – angefangen von verschiedenen Leistungen für Familien bis hin zu Hilfestellung je nach aktueller Lebenslage mit Links zu Anträgen etc. Ein Besuch dieser Seite lohnt sich!

#### Perspektive Wiedereinstieg

Die Seite [www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de) behandelt sehr umfassend das Thema beruflicher Wiedereinstieg von A wie Aufgabenteilung in der Familie bis Z wie Ziele entwickeln und formulieren.

### Berufsfindung / -orientierung

#### Berufenet

Sie benötigen Unterstützung bei der Berufswahl? Was steckt hinter den jeweiligen Berufen und was bedeutet das für Ihre Situation? Auf der Seite [www.berufenet.arbeitsagentur.de](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de) finden Sie ausführliche Informationen zu Berufen.

#### Berufe.TV

Die Seite [www.berufe.tv](http://www.berufe.tv) ist das Filmportal der Bundesagentur für Arbeit, in der Sie weitere interessante Einblicke in die angestrebte Tätigkeit gewinnen.

### Qualifizierung

#### Ausbildung in Teilzeit

Sie können sich vorstellen, (nochmals) eine Ausbildung zu machen und das Ganze mit den familiären Pflichten zu vereinbaren? Wussten Sie, dass Sie eine Ausbildung auch in Teilzeit absolvieren können? Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.jobstarter.de/ausbildung-in-teilzeit](http://www.jobstarter.de/ausbildung-in-teilzeit).

#### Weiterbildung - Lernbörse

Sie benötigen aktuelle Kenntnisse in E-Mailbearbeitung, Pflege, Zeitmanagement und Co? Dann nutzen Sie die Elternzeit um sich und kostenlos Kenntnisse anzueignen! Auf der Seite [www.arbeitsagentur.de/lernboerse](http://www.arbeitsagentur.de/lernboerse) können Sie sich bei freier Zeiteinteilung von zuhause aus weiterbilden. Die Zertifikate über die abgeschlossenen Module können Sie Ihren Bewerbungsunterlagen beifügen. Einen Zugang zur Lernbörse erhalten Sie von Ihrer zuständigen Integrationsfachkraft des Jobcenters Rhein-Neckar-Kreis.

#### Onlineseminare

Nutzen Sie die Zeit, um sich online zu qualifizieren! Sie können auf diese Weise auch Kurse außerhalb Ihrer Umgebung nutzen. Einige Seminare werden kostenfrei angeboten, beispielsweise vom DGB und auch anderen Anbietern. Schauen Sie nach geeigneten und für Sie passenden Kursen!

Weitere Informationen und nützliche Hilfen  
erhalten Sie auch auf  
[www.jobcenter-rnk.de](http://www.jobcenter-rnk.de)

## Interessante Internetseiten

### [www.familienportal.de](http://www.familienportal.de)

Hier finden Familien alle wichtigen Informationen und Beratungsangebote rund um das Thema Familie. Das Familienportal informiert zu staatlichen Familienleistungen und weiteren Leistungen wie beispielsweise Arbeitslosengeld. Es orientiert sich an den unterschiedlichen Lebenslagen von Familien. Durch die Eingabe der Postleitzahl erhalten Sie Informationen zu Ämtern und Beratungsstellen vor Ort. Ein Besuch dieser Seite lohnt sich!

### [www.familienratgeber.de](http://www.familienratgeber.de)

Der Online-Wegweiser für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.

### [www.familienwegweiser-rnk.de](http://www.familienwegweiser-rnk.de)

Angebote für werdende Eltern und Familien mit Kindern bis 3 Jahren im Rhein-Neckar-Kreis. Eine sehr informative Internetseite mit vielen Unterstützungsmöglichkeiten und Angeboten vor Ort!

- Lokalen Erziehungsberatungsstellen
- Schwangerschaftsberatungsstellen.
- Frühen Hilfen mit Wegweiser für Eltern mit neugeborenem Kind, Infos zu Besuchs- und Beratungsangeboten für Eltern mit neugeborenem Kind, dem perinatalen Präventionsnetz bzw. Unterstützung durch Familienhebammen sowie dem ehrenamtlichen Engagement „Alltagspraktische Hilfen“ für Eltern nach der Geburt eines Kindes.
- Informationen zum Landesprogramm STÄRKE (Kursprogramm – allgemeine Familienangebote für Familien im ersten Lebensjahr bzw. in besonderen Erziehungs-/Lebenssituationen: für hilfebedürftige Familien ist eine Kostenbefreiung möglich!)

### [www.hand-in-hand-rheinneckar.de](http://www.hand-in-hand-rheinneckar.de)

Das Präventionsnetz für Schwangere und junge Familien im Rhein-Neckar-Kreis. Für Familien mit Kindern bis 3 Jahren.

### [www.jobcenter-rnk.de](http://www.jobcenter-rnk.de)

Auf der Internetseite des Jobcenters Rhein-Neckar-Kreis erhalten Sie unter dem Punkt Chancengleichheit am Arbeitsmarkt Informationen rund um das Thema Chancengleichheit sowie Einstieg in Ausbildung und Beruf in verschiedenen Arbeitszeitmodellen, aber auch alle weiteren wichtigen Informationen zu Ihrem Arbeitslosengeld-II-Bezug. Reinschauen lohnt sich!

### [www.jobcenter.digital](http://www.jobcenter.digital)

Porto für Anträge, verpasste Öffnungszeiten: Das muss nicht mehr sein. Sie können ab sofort bestimmte Anliegen online erledigen und sich rund um die Uhr informieren.

### [www.kindergesundheit-info.de](http://www.kindergesundheit-info.de)

Das Internetportal der BZgA rund um die Gesundheit und Entwicklung von Kindern. Eltern erhalten hier eine Vielzahl an Informationen.

### [www.rhein-neckar-kreis.de](http://www.rhein-neckar-kreis.de)

Auf der Internetseite des Jugendamts des Rhein-Neckar-Kreis (Start → Landratsamt → Ämter und Aufgaben → Jugendamt) erhalten Sie u.a. Anträge zum Thema Kinderbetreuung sowie weitere wichtige Informationen und Anträge rund um das Thema Kinder, Kinderbetreuung und Familie.

*Schauen Sie auch auf anderen Internetseiten.*

*Das Internet bietet eine Vielzahl an Informationsmöglichkeiten!*

## Ihr Zeitplan

Gehen Sie durchdacht und strukturiert durch den Tag!

Machen Sie sich bewusst, wie Sie mit Ihrer Zeit umgehen und identifizieren Sie unnötige Zeitfresser! Überlegen Sie sich auch, wer Sie in Ihrem Alltag unterstützen kann! Beantworten Sie dabei:

1. Welche Tätigkeiten und Aufgaben fallen in meinem Tag an? Was mache ich den Tag über?
2. Was sind meine Zeitfresser? Wofür investiere ich zu viel Zeit? Wofür habe ich zu wenig Zeit?
3. Was kann ich von meinen Aufgaben am Tag abgeben? An wen? Wer kann mich unterstützen?

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

Überlegen Sie sich bei Ihrem Fahrplan zur Arbeitsstelle, was Sie für Ihren neuen oder alten Arbeitsplatz investieren können. Beantworten Sie dabei „DIE GOLDENEN VIER“:

1. Wie viele Stunden am Tag kann ich arbeiten? Wann muss ich da sein, wann muss ich gehen?
2. Wie viel Zeit benötige ich für Haushalt und Familie?
3. Was kann ich von meinen Aufgaben am Tag abgeben? An wen? Wer kann mich unterstützen?
4. Wie viel Zeit habe ich für mich und was habe ich noch nicht berücksichtigt?

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
05:00							
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

## Netzwerk Kinderbetreuung: Ihr Betreuungsbaum

Überlegen Sie, wer Sie unterstützen kann!



