



# MEIN HANDBUCH: WIEDEREINSTIEG

Informationen, Adressen  
und Übungen für Frauen  
aus Heidelberg, die  
wieder ins Berufsleben  
einsteigen wollen

Das Bundesprogramm ‚Stark im Beruf‘ fördert Mütter mit Migrationshintergrund beim Ein- oder Wiedereinstieg durch passgenaues Coaching, Beratung und Qualifizierung.

Das Heidelberger Projekt startete im Februar 2015 und wird bis 31. Dezember 2018 vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und dem Europäischen Sozialfonds (ESF) gefördert.

Ziel der Europäischen Union ist es, dass alle Menschen eine berufliche Perspektive erhalten. Der Europäische Sozialfonds (ESF) verbessert die Beschäftigungschancen, unterstützt die Menschen durch Ausbildung und Qualifizierung und trägt zum Abbau von Benachteiligungen auf dem Arbeitsmarkt bei. Mehr zum ESF unter: [www.esf.de](http://www.esf.de).

Ein Kapitel dieses Handbuchs ist im Rahmen des Projekts ‚Stark im Beruf‘ entstanden.



## „Bündnis für Familie Heidelberg“

Das Bündnis engagiert sich als Netzwerk für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Zahlreiche Akteure aus Wirtschaft, Wissenschaft, lokalen Institutionen, Verwaltung, und Politik setzen sich für mehr Familienfreundlichkeit in Heidelberg ein. Auch der berufliche Wiedereinstieg zählt zu den Schwerpunkten.

Unser Angebotsspektrum für Wiedereinsteiger/innen beinhaltet:

- Beratungsangebote (zum Wiedereinstieg bzw. Ausbildung in Teilzeit)
- Bewerbungsmappen-Check
- Veranstaltungen und Workshops
- Online-Stellenbörse
- Informationen und Broschüren

Alle Termine sowie weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

Als „Anlaufstelle für Wiedereinsteigerinnen“ ist das „Bündnis für Familie Heidelberg“ offen für weitere Themenwünsche, Anregungen oder Ideen. Sprechen Sie uns gerne an.

### KONTAKT

„Bündnis für Familie Heidelberg“  
c/o Heidelberger Dienste gGmbH  
Hospitalstraße 5, 69115 Heidelberg

Telefon 06221 1410-16  
E-Mail [info@familie-heidelberg.de](mailto:info@familie-heidelberg.de)  
[www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)  
[www.facebook.de/BuendnisFuerFamilie-Heidelberg](https://www.facebook.de/BuendnisFuerFamilie-Heidelberg)

Liebe Leserin,


Sie haben Ihre Gründe, wieso Sie aus der Erwerbstätigkeit ausgeschieden sind und sich familiären Aufgaben gewidmet haben. Mit dem Wiedereinstieg stehen Sie vor der großen Aufgabe, zwei ganz unterschiedliche Welten zusammen zu bringen und dann die Balance zwischen Beruf und Familie zu halten.

Sie überlegen nun, wie Sie Ihren Wiedereinstieg konkret angehen können? Dieses Handbuch wird zu Ihrem persönlichen Kompass, der Sie dabei unterstützt.

Kompakt, klein und jederzeit zur Hand, begleitet es Sie mit Tipps und Übungen. Schauen Sie nach, ob Sie an alles gedacht haben. Verstehen Sie dieses Handbuch als persönliches Arbeitsheft, das sie fit für Ihren Wiedereinstieg macht.

Ihre eigene Strategie und Ihren eigenen Plan zur Umsetzung zu entwickeln, das ist jetzt entscheidend. Erkennen Sie frühzeitig Stolpersteine und räumen Sie diese gemeinsam mit der Familie und Beteiligten aus dem Weg!

Das „Bündnis für Familie Heidelberg“ wünscht Ihnen viel Erfolg!



**Tip:** Ihr Weg zurück in Arbeit bringt viele Gedanken, Aufgaben und Erfahrungen mit sich. Leisten Sie sich ein schönes Notizbuch, das in dieser wichtigen Phase zu Ihrem treuen Begleiter wird.



## Merksätze

Dieses Handbuch liefert Ihnen nicht nur wichtige Informationen und Adressen zum Thema, sondern hilft Ihnen auch, Ihren eigenen Weg zu erarbeiten.



## Fragestellungen

Nebensiehende Symbole bieten Orientierung und erleichtern Ihnen die Benutzung des Handbuchs.



## Übungen

Bevor Sie mit der Arbeit beginnen, suchen Sie sich einen ruhigen Ort, an dem Sie nicht gestört werden – am besten nicht dort, wo Haushalt und Familie Sie ablenken können. In der Stadtbücherei Heidelberg lässt es sich zum Beispiel konzentriert arbeiten. Dort können Sie auch in passenden Büchern stöbern und sich im Literatur-Café eine Tasse Kaffee und ein Stück Kuchen gönnen. Der Weg zurück in den Beruf ist für die meisten Frauen kein einfacher – denken Sie daher daran, sich für Ihre Bemühungen zu belohnen!



## Checklisten



## Kontaktadressen



## Links



## Lese-Tipps

Nehmen Sie sich bewusst jede Woche mindestens eine Stunde frei von Ihren Alltagsaufgaben und -pflichten zu Hause, um Ihre Rückkehr ins Arbeitsleben zu planen. Dieses Handbuch unterstützt Sie dabei.



## Downloads

<b>1</b>	<b>ERSTE SCHRITTE ZUM WIEDEREINSTIEG</b> .....	<b>4</b>
	Der Arbeitsmarkt .....	6
	Die Agentur für Arbeit: Angebote für Wiedereinsteiger/innen .....	8
	Wer ist für wen zuständig? .....	9
	Das bin ich! .....	10
<b>2</b>	<b>ZEITMANAGEMENT</b> .....	<b>12</b>
	Meine Zeit und Ich .....	14
	Meine Tagesplan / Mein Wochenplan .....	14
	Unterstützung im Haushalt .....	18
	Schnelle Tipps für den Haushalt .....	21
<b>3</b>	<b>VEREINBARKEIT VON BERUF UND FAMILIE</b> .....	<b>22</b>
	Betreuungsangebote in Heidelberg .....	24
	Ferienbetreuungsangebote .....	30
	Mein Kind ist krank, was kann ich tun? .....	31
	Arbeitszeitmodelle .....	34
	Häufig unerwartet: Angehörigenpflege .....	37
<b>4</b>	<b>WEITERBILDUNG: EIN LEBEN LANG</b> .....	<b>38</b>
	Ausbildung in Teilzeit .....	42
	Teilzeitstudium an der Universität Heidelberg .....	43
	Existenzgründung und Selbstständigkeit .....	44
	Anerkennung von ausländischen Abschlüssen .....	45
<b>5</b>	<b>DIE BEWERBUNG</b> .....	<b>46</b>
	Die Bewerbungsmappe .....	47
	Das Vorstellungsgespräch .....	53
<b>6</b>	<b>ANKOMMEN UND LEBEN IN HEIDELBERG</b> .....	<b>55</b>
	<b>IMPRESSUM</b> .....	<b>64</b>





## ERSTE SCHRITTE ZUM WIEDEREINSTIEG

*Es sind überwiegend Frauen, die ihre Erwerbstätigkeit für die Familie unterbrechen. In der Familienphase erlernen sie neue und wichtige Fähigkeiten. Davon profitieren sie und auch der künftige Arbeitgeber.*

Und die Wirkung in der Familie? Sie sind Vorbild! Kinder orientieren sich gerne an ihren Eltern. Die Arbeitshaltung der Eltern legt schon in früher Kindheit den Grundstein für die spätere Arbeitsmoral und Berufsplanung der Kinder.

Auch wenn die ersten Schritte auf den ersten Blick vielleicht schwierig erscheinen, packen Sie es an und lassen Sie sich nicht entmutigen. Starten Sie jetzt durch und beantworten Sie sich folgende Fragen:

Wo stehe ich gerade? Welche Fähigkeiten habe ich? Welche Stärken und Schwächen bringe ich mit? Welche Wünsche verfolge ich? Was ist mein Ziel? Was macht mich besonders?

Um diese und viele weitere Fragen aufzuarbeiten, hilft Ihnen die Checkliste „Das bin ich!“ auf den Seiten 10 und 11. So haben Sie bei späteren Gesprächspartnern schon wichtige Antworten parat.

Starten Sie mit Ihren Vorbereitungen, entwickeln Sie Ihren individuellen Plan und freuen Sie sich auf Ihren Wiedereinstieg.



## Der Arbeitsmarkt

### Wussten Sie schon

... dass die Erwerbsbeteiligung von Frauen in den letzten Jahren deutlich angestiegen ist.

... dass mehr Männer als Frauen erwerbstätig und in sozialversicherungspflichtiger Beschäftigung sind.



**Erwerbstätige sind:** sozialversicherungspflichtig Beschäftigte, geringfügig entlohnte Beschäftigte, Beamte, Selbstständige, mit-helfende Familienangehörige im Betrieb.

... dass Frauen in Teilzeitbeschäftigung und Minijobs in der Mehrzahl sind.

... dass Frauen die Hauptverantwortung für die Kindererziehung übernehmen.

... dass Frauen andere Berufe als Männer wählen.

... dass Frauen weniger als Männer in ihren Arbeitsbereichen verdienen.

... dass Eltern mit ihren Familienkompetenzen in der Arbeitswelt punkten können.



### Ausblick

■ Aufgrund des demografischen Wandels wird die Zahl der Erwerbspersonen bis 2030 deutlich zurückgehen.

■ Arbeitnehmer/innen, Bürger/innen, Sozialpartner, Unternehmen, Verbände, Bildungseinrichtungen und Einrichtungen, die alle unseren Sozialstaat mit Leben füllen, sind gefordert, gemeinsam auf den demografischen Wandel zu reagieren.

■ Neue Arbeitszeitmodelle und flexible Angebote der Arbeitsorganisation (z.B. Homeoffice) werden für Unternehmen immer wichtiger, um Beschäftigte zu gewinnen und zu binden.

■ Für Frauen, die wiedereinsteigen möchten, bietet der Arbeitsmarkt interessante Chancen und Möglichkeiten.

■ Heute wiedereinzusteigen bringt Vorteile für morgen, gerade auch im Hinblick auf die eigene Altersvorsorge.



Informationen zum Wirtschaftsstandort Heidelberg und der Rhein-Neckar-Region

### Amt für Wirtschaftsförderung und Beschäftigung der Stadt Heidelberg

Telefon 06221 58-30008

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

>Rathaus >Stadtverwaltung >Ämter von A bis Z

### IHK Rhein-Neckar

[www.rhein-neckar.ihk24.de/wirtschaftstandort](http://www.rhein-neckar.ihk24.de/wirtschaftstandort)



## Die Agentur für Arbeit: Angebote für Wiedereinsteiger/innen

### Onlineangebot

Der „Berufsentwicklungsnavigator BEN“ versorgt Sie mit allen relevanten Informationen zum Thema Berufswechsel, Aufstieg, Wiedereinstieg, Weiterbildung.

### Berufsinformationszentrum (BiZ)

Hier erkunden Sie Berufe und deren Anforderungen und erhalten Tipps und Hinweise zur Bewerbung. Beschäftigte des BiZ unterstützen Sie dabei.

### KURSNET und BERUFENET

sind Portale der Agentur für Arbeit für berufliche Aus- und Weiterbildung, auf denen Sie interessante Kurse finden.

### LERNBÖRSE

Für Ihr Selbststudium stehen die Lernmedien der Bundesagentur für Arbeit, wie z.B. das Lernprogramm „durchstarten“, zur Verfügung. Wer bereits bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter gemeldet ist, erhält den kostenfreien Zugriff zur „LERNBÖRSE exklusiv“.

### JOBBÖRSE

Die JOBBÖRSE der Agentur für Arbeit ist das größte Stellenportal Deutschlands für Arbeitsstellen und Ausbildungsplätze.



**Alle relevanten Links zum Informieren und Anmelden**  
z.B. für **BEN, KURSNET, BERUFENET, LERNBÖRSE, JOBBÖRSE**,  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)



**BiZ der Agentur für Arbeit Heidelberg**  
Kaiserstraße 69–71  
69115 Heidelberg  
Telefon 0800 45555-00



## Wer ist für wen zuständig?

Wer kann Sie beraten? Wenn Sie bereits bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter gemeldet sind, dann wenden Sie sich bitte an Ihre Vermittlungs-/Beratungskraft.

Wenn dies noch nicht der Fall ist, dann können Sie sich selbstständig über das Internet unter [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) zur Beratung anmelden.

### Das Jobcenter der Stadt Heidelberg

ist für Bürgerinnen und Bürger der Stadt Heidelberg zuständig, die Arbeitslosengeld II nach dem Sozialgesetzbuch (SGB II) erhalten.

### Die Agentur für Arbeit Heidelberg

ist für Anfragen der Bürgerinnen und Bürger des Agenturbezirks Heidelberg zuständig.

### Expertinnen zum Wiedereinstieg

in Arbeit, Ausbildung und Qualifizierung nach der Eltern- und / oder Pflegezeit sind die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Heidelberg und des Jobcenters der Stadt Heidelberg.



### Jobcenter Heidelberg

E-Mail [Jobcenter-Heidelberg.BCA@jobcenter-ge.de](mailto:Jobcenter-Heidelberg.BCA@jobcenter-ge.de)  
[www.jobcenter-hd.de](http://www.jobcenter-hd.de)

### Agentur für Arbeit Heidelberg

E-Mail [Heidelberg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Heidelberg.BCA@arbeitsagentur.de)  
[www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de) >Schnellzugriff  
>Dienststellen vor Ort



Nehmen Sie Ihr Notizbuch oder Block und Stift zur Hand und notieren Sie sich zu jeder Frage Ihre Antworten.

## Das bin ich!

### Was kann ich? Was will ich?

1. Was kann ich besonders gut?  
Was mache ich gerne?
2. Welche Kompetenzen habe ich in der Familien-/Pflegezeit erworben?
3. Welche Stärken und Schwächen kenne ich von mir?
4. Warum möchte ich (wieder) arbeiten?
5. Möchte ich (wieder) in meinem erlernten Beruf arbeiten? Welche alternativen Ideen haben Sie?
6. Welche Berufserfahrung habe ich?
7. Welchen Berufs-/Schulabschluss habe ich und möchte ich Zusatzqualifikationen erlangen?

### Wie organisiere ich Betreuung?

8. Wie ist meine Kinderbetreuung geregelt? Oder im Pflegefall: Wie ist die Betreuung organisiert?
9. Erhalte ich Unterstützung durch Angehörige, Freunde etc.?
10. Habe ich „Notfallpläne“ zur Sicherstellung der Kinderbetreuung bzw. Angehörigenpflege? (siehe Seiten 31/32 und 37)

**Familienkompetenzen – (Krisen-)Managerin, Entscheiderin und Teamplayerin:** Schlüsselkompetenzen, wie beispielsweise Organisationsfähigkeit, Flexibilität oder Verantwortungsvermögen sind einige wichtige Fähigkeiten, die Sie als „Familienmanagerin“ erworben haben. Diese sind auch für Arbeitgeber sehr interessant. Punkten Sie damit!

### Wie flexibel und mobil bin ich?

11. Wie flexibel bin ich bei den Arbeitszeiten? Welchen Stundenumfang strebe ich an?
12. Welche Entfernung zum Arbeitsplatz ist für mich möglich?  
Wie viel Fahrzeit darf der Arbeitsweg maximal beanspruchen?
13. Mit welchen Verkehrsmitteln komme ich zur möglichen Arbeitsstelle?
14. Kann ich mir einen Umzug vorstellen?

**TIPP:** Sammeln Sie erfolgreiche Erinnerungen. Diese zeigen Ihnen, was Sie geleistet haben und was Ihnen besonders gut gelungen ist. Leiten Sie daraus ab, welche Stärken Ihnen dabei geholfen haben und übertragen Sie diese in Ihr persönliches Stärken- und Schwächenprofil.

### Wie soll meine Arbeitsstelle aussehen?

15. Was bin ich bereit, für eine neue Arbeitsstelle zu investieren?
16. Was wünsche ich mir von meinem künftigen Arbeitgeber?
17. Will ich in großen oder eher kleineren Unternehmen arbeiten?
18. Welche Branchen und Unternehmen kommen für mich in Frage?
19. Warum interessiere ich mich genau für diese Branche oder dieses Unternehmen?
20. Welche Weiterentwicklungsmöglichkeiten und Aufstiegschancen sind mir wichtig?





*Um Beruf und Familie erfolgreich zu managen, hilft es, sich die neuen Anforderungen an das eigene Zeitmanagement bewusst zu machen. In Ihrem Tagesablauf wird sich mit Beginn der Berufstätigkeit einiges ändern. Schaffen Sie sich bereits vor Ihrem Wiedereinstieg einen „Zeit-Überblick“ und strukturieren Sie Ihre Woche im Vorfeld, um mögliche Stressfallen zu vermeiden. Die folgenden Übungen und Tipps können Ihnen dabei helfen.*

## Zeitmanagement

Wussten Sie, dass ZEIT das meist genutzte Hauptwort in der deutschen Sprache ist? Zeit ist das Wertvollste, was wir besitzen. Zeit ist nicht käuflich und unbezahlbar. Mit Ihrer Zeit zu haushalten, ist eine wichtige Herausforderung: Planen Sie die Zeit, die Sie für die Familie, für sich und die Arbeit brauchen. Lassen Sie darüber hinaus auch noch Zeit für Ungeplantes.

Nimm dir Zeit zum Arbeiten – das ist der Preis des Erfolgs.

Nimm dir Zeit zum Denken – das ist die Quelle der Kraft.

Nimm dir Zeit zum Spielen – das ist das Geheimnis der ewigen Jugend.

Nimm dir Zeit zum Lesen – das ist der Brunnen der Weisheit.

Nimm dir Zeit zum Träumen – das bringt dich den Sternen näher.

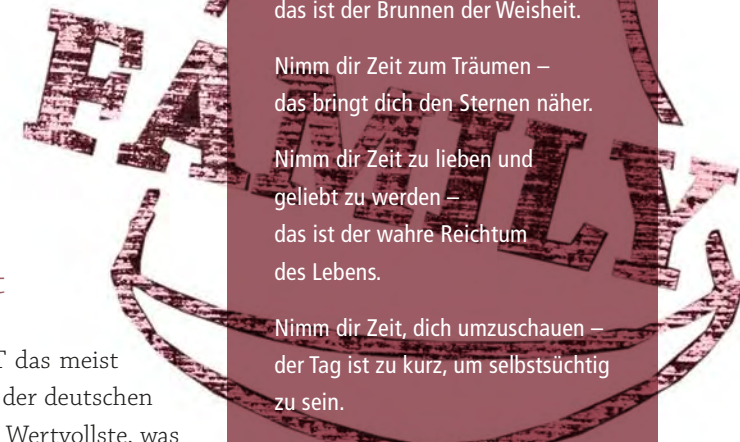
Nimm dir Zeit zu lieben und geliebt zu werden – das ist der wahre Reichtum des Lebens.

Nimm dir Zeit, dich umzuschauen – der Tag ist zu kurz, um selbstsüchtig zu sein.

Nimm dir Zeit zum Lachen – das ist die Musik der Seele.

Nimm dir Zeit, freundlich zu sein – das ist der Weg zum Glück.

Alter irischer Segenswunsch





## Meine Zeit und ich

Es hilft, sich bewusst zu machen, wie wir mit unserer Zeit umgehen. Beobachten Sie sich selbst, wann sind Sie in bester Form, wann haben Sie eher ein Tief? Wie gehen Sie mit Ihrer Zeit um? Setzen Sie Prioritäten!



1. Was mache ich?

Welche Aufgaben und Tätigkeiten fallen an?



2. Wofür gebe ich zu viel Zeit aus?

3. Wofür möchte ich mehr Zeit investieren?

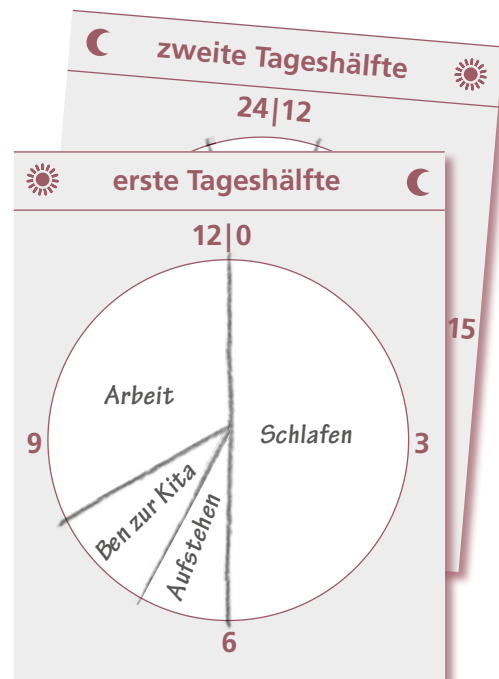
4. Was muss ich verändern, um arbeiten zu können?

5. Was kann ich abgeben und an wen?

## Mein Tagesplan

Beim Bewältigen von täglichen Aufgaben hilft eine gute Planung. Diese gelingt, wenn Ihnen bewusst wird, welche Aufgaben und Tätigkeiten über den Tag verteilt anfallen. Sie gilt es gegebenenfalls mit Beginn der Arbeitstätigkeit anders zu verteilen. So muss z.B. die Stunde Bügeln am Mittwochvormittag zukünftig am Nachmittag oder Abend erledigt werden.

Vorlage unter [www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)  
>Arbeit und Ausbildung >Wiedereinstieg



Mit Ihrer Arbeitsaufnahme verändert sich Ihre tägliche Zeitplanung. Werden Sie sich deshalb folgender Fragen be-

wusst und notieren Sie die Antworten in Ihr Notizbuch.



## Fragen zu Ihrem Tagesablauf

1. Wie viele Stunden kann ich arbeiten?
2. Wann kann ich an meinem Arbeitsplatz sein, wann muss ich diesen wieder verlassen?
3. Wie und wann bin ich zeitlich flexibel, um z.B. auch mal Überstunden leisten zu können?
4. Wie viel Zeit brauche ich für meine Familie und den Haushalt?
5. Habe ich noch weitere Aufgaben, wie z.B. die Pflege von Angehörigen?
6. Kann ich Aufgaben übertragen? Wer kann z.B. den Fahrservice zum Sportverein übernehmen?
7. Wie viel Zeit habe ich für mich?
8. Was habe ich noch nicht berücksichtigt?

## Mein Wochenplan

In der letzten Übung haben Sie sich konkret mit Ihrem Tagesplan beschäftigt. Dies ist der erste Schritt, da der Tag die kleinste Planungseinheit darstellt. Um einen besseren Überblick zu erhalten, ist es hilfreich, anschließend Aufgaben und Tätigkeiten in einem Wochenplan festzuhalten.

Platzieren Sie diesen gut sichtbar, z.B. am Kühlschrank. Je nach Anzahl der Kinder gibt es spezielle Familienplaner, in welchen Termine und Aktivitäten mehrerer Personen eingetragen werden können.

Ein transparenter Überblick über alle Aktivitäten hilft beim Organisieren – eine Stärke von Erziehenden.

Vorlage unter [www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)  
>Arbeit und Ausbildung >Wiedereinstieg

The image shows two overlapping weekly planning templates. The top template is a weekly overview with columns for days of the week (MONTAG, DIENSTAG, MITTWOCH, DONNERSTAG, FREITAG, SAMSTAG/SONNTAG) and a time slot on the left (5:00 to 21:00). The bottom template is a more detailed hourly grid for each day, with columns for days of the week and a time slot on the left (5:00 to 21:00).

Gewinnen Sie Zeit durch:



### VEREINFACHEN

Anspruch zur perfekten Haushaltsführung überdenken

### PLANEN

Auflisten der Aktivitäten und Aufgaben nach Wichtigkeit

### AUFGABEN ABGEBEN

Verteilen der Pflichten und Aufgaben auf alle Familienmitglieder

### VISUALISIEREN

Festhalten der Termine und Aufgaben auf einen Blick – für alle





## Unterstützung im Haushalt

Durch Ihren Wiedereinstieg wird sich der jetzige Tagesablauf verändern – für alle Beteiligten. Aufgaben sind neu zu verteilen. Wer träumt da nicht von der guten Fee, die die Arbeit übernimmt. Statt nur zu träumen, binden Sie Ihre Familienmitglieder von Anfang an mit ein.

### Haushalt geht alle an!

Auch Ihre Kinder können im Haushalt unterstützen und mitpacken. Hier gilt die Faustregel: Wer in die Schule geht, kann auch im Haushalt unterstützen. Auch wenn Sie vermutlich die Arbeiten schneller selbst erledigen könnten, lassen Sie ruhig Ihre Kinder mithelfen. Neben Ihrer Entlastung stärkt dies auch die

Selbständigkeit Ihrer Kinder. Loben Sie Ihr Kind und bestärken Sie es in seinem Tun. Sie können Ihr Kind auch durch Belohnung motivieren. Gemeinsamer Haushalt geht schneller und kann auch Spaß machen, besonders bei schöner Musik. Außerdem bleibt anschließend mehr Zeit für schöne Unternehmungen.

Das Thema Haushalt ist oft ein Konfliktfeld in einer Partnerschaft. Jeder Partner kann im Haushalt Tätigkeiten übernehmen. Sprechen Sie darüber, wer was gerne tut und besonders gut kann. Neben den klassischen Haushaltsaufgaben gibt es auch handwerkliche Tätigkeiten, die getan werden müssen.



1. Welche Tätigkeiten im Haushalt erledige ich **gerne**?

2. Welche Tätigkeiten im Haushalt erledige ich **nicht gerne**?

3. Welche Tätigkeiten würde ich **gerne abgeben** wollen?

4. **An wen** kann ich diese Tätigkeiten **abgeben**?

### Für jüngere Kinder

- Spielzeug in Spielzeugkisten räumen
- leichte Tätigkeiten beim Kochen übernehmen
- beim Tischdecken und Abräumen helfen
- Wäscheklammern reichen
- Geschirr- und Handtücher zusammenlegen
- Socken sortieren

### Für ältere Kinder

- Spielzeug wieder ins Kinderzimmer zurückräumen und aufräumen
- aktive Mithilfe beim Kochen
- Spülmaschine selbstständig ein- und ausräumen oder Abspülen
- Tisch decken und abräumen
- Müll rausbringen
- Altpapier und Flaschen zum Container bringen
- Staub wischen, saugen, fegen
- Wäsche auf- und abhängen bzw. zusammenlegen
- Blumen gießen
- Mithilfe beim Versorgen des Haustiers



### Haushaltsnahe Dienstleistungen

Putzen, Bügeln, Fensterputzen, etc. können sowohl von Privatpersonen als auch von Dienstleistern erbracht werden.

### Haushaltshilfe anmelden

Sie können als Privathaushalt auch als Arbeitgeber auftreten und eine Haushaltshilfe auf Minijob-Basis einstellen. Minijobs in Privathaushalten sind eine spezielle Form der geringfügigen Beschäftigung und werden vom Gesetzgeber besonders gefördert. Die Abgaben sind viel geringer als man denkt. Dies geht nur, wenn Sie sich für die Dienstleistung eine Rechnung ausstellen lassen.

Unter dem nebenstehenden Link können Sie die Kosten berechnen, sich dazu weiter informieren und erhalten unkompliziert alle Formulare zur einfachen Anmeldung.

### Finanz-Tipp: Haushaltsnahe Dienstleistung von der Steuer absetzen

Wenn Sie Unterstützung im Haushalt annehmen, können Sie einen Teil der Kosten beim Finanzamt (über Ihre Steuererklärung) absetzen. Wichtig ist, dass Ihnen die Person eine Rechnung ausstellt.

### Haushaltshilfe in Notsituationen

Gesetzlich Krankenversicherte haben einen Anspruch auf eine Haushaltshilfe, wenn in ihrem Haushalt Kinder unter 12 Jahre leben. Im Krankheitsfall fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Unterstützung durch einer Haushaltshilfe.

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

## Schnelle Tipps für den Haushalt

Diese einfachen Haushalts-Tipps haben Wiedereinsteigerinnen zusammengetra-

gen. Weitere Ideen finden Sie im Internet unter dem Suchwort „Haushalts-Tipps“.

1. Bei Kaugummiflecken einfach die Kleidung ins Tiefkühlfach legen und am nächsten Tag den Kaugummi abkratzen.

2. Besonders fluffig werden Pfannkuchen, Rührkuchen, Rührei und Co., wenn beim Backen und Kochen ein Schluck Sprudelwasser dazugegeben wird.

3. Essig ist ein natürliches Wundermittel um Kalk im Wasserkocher, Wasserfilter, an der Duschbrause oder in der Waschmaschine wirkungsvoll zu entfernen.

4. Damit Essensreste nicht in den Abfluss gelangen, kann man eine Damenstrumpfhose über das Abflusssieb spannen. Dadurch bleiben die Essensreste nach dem Spülen in der Strumpfhose haften.

5. Wachsflecken auf der Kleidung können mit Löschpapier entfernt werden, indem man das Löschpapier auf den Wachsleck legt und darüber bügelt.

6. Tennisbälle (3–4 Stück) in der Waschmaschine oder im Trockner bewirken wahre Wunder. Die Wäsche wird sauberer und man braucht weniger Waschmittel, da es sich besser verteilt. Im Trockner kann durch die Tennisbälle die Luft besser zirkulieren und die Wäsche bekommt weniger Falten.

Übrigens: Wenn auch Sie uns Ihre Haushalts-Tipps mitteilen möchten, freuen wir uns auf Ihren Beitrag unter: [www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)  
>Arbeit und Ausbildung >Wiedereinstieg



*Eine gesicherte Kinderbetreuung bzw. Betreuungslösung für zu pflegende Angehörige bilden die Basis für Ihren Wiedereinstieg. Damit Ihr Start ins Arbeitsleben ohne Komplikationen verläuft, stellen Sie sich die folgenden Vereinbarkeits-Fragen:*

### Vereinbarkeits-Fragen



1. Wie ist die Betreuungssituation geklärt?
2. Welche Betreuungszeiten fordert Ihr neuer Arbeitsplatz?
3. Kann ich die Möglichkeiten der Betreuung meinem Bedarf anpassen?
4. Wie sieht der Betreuungsplan B aus?
5. Wie organisiere ich die Ferienzeiten? Kenne ich die Angebote?
6. Wie viele Stunden kann ich täglich arbeiten?
7. Was muss ich noch organisieren?

## Kinderbetreuungsangebote in Heidelberg

Kindertagesstätte, Kindergarten, Tagesmutter oder Hort – die Auswahl an Kinderbetreuungsangeboten in Heidelberg ist groß und im Vergleich zu anderen Städten sehr gut ausgebaut.

Auch für Schulkinder gibt es Betreuungsangebote über die reguläre Unterrichtszeit hinaus. Unterschiedliche Beratungs- und (finanzielle) Unterstützungsangebote ergänzen das breite Angebot in Heidelberg.



**Rechts-Tipp:** Laut Kinderförderungsgesetz hat jedes Kind, das das erste Lebensjahr vollendet hat, bis zum Ende des dritten Lebensjahres Anspruch auf frühkindliche Förderung in einer Tageseinrichtung oder in einer Kindertagespflege. Eltern können dabei selbst entscheiden, ob ihr Kind in die Kita geht oder zu einer Tagesmutter (§ 24 Abs. 2 SGB VIII).

## Kinderbetreuung im Überblick

Flexibel sind Eltern nur, wenn sie aus einem breiten Betreuungsangebot wählen können. Eine Auswahl:

- Kommunale Regelbetreuung
- Kindertagespflege
- Ferienbetreuung
- Notfallbetreuung
- Elterninitiativen / Spielgruppen
- Betrieblich unterstützte Kinderbetreuung
- Eltern-Kind-Büro
- Patenoma-/Patenopa-Service
- Nachbarschaftshilfe
- Familienpflege
- Babysitter

### Steuerlicher Aspekt

Der Staat unterstützt Familien durch die steuerliche Absetzbarkeit von Kinderbetreuungskosten. Bis zu 4.000 Euro können pro Kind steuermindernd abgesetzt werden.

Selbst wenn nahe Verwandte für das Aufpassen auf die Kinder bezahlt werden, können Eltern dies bei der Steuererklärung mit angeben. Diesen Aspekt schöpfen viele Eltern nicht aus.

## Betreuung für Kleinkinder (0–3 Jahre)

### Kinderkrippen

Eine Kinderkrippe ist eine Betreuungseinrichtung für Kinder unter drei Jahren. In einer Krippe erfahren die Kinder das Zusammenleben mit Anderen. Der Auftrag einer Kinderkrippe umfasst neben der Betreuung auch Erziehung und frühkindliche Bildung.

Ab dem Alter von 8 Wochen bis zum Eintritt in den Kindergarten stellen in Heidelberg verschiedene Träger Kinderbetreuungsplätze zu Verfügung. Gerade aufgrund des Wunsches vieler Frauen, frühzeitig an den Arbeitsplatz zurückzukehren, ist der Bedarf hier in den letzten Jahren deutlich gestiegen und neue Betreuungsplätze wurden geschaffen.

### Spielgruppen

In Spielgruppen werden Kinder unter drei Jahren zwischen zehn und maximal 15 Stunden pro Woche betreut. Besonderer Vorteil sind die flexiblen Betreuungszeiten. Die Betreuung besteht aus altersgemäßen Spielen und Aktivitäten zur Förderung der kindlichen Entwicklung. Anerkannte Spielgruppen werden im Stadtgebiet durch die Stadt Heidelberg gefördert.

### Babysitter

Babysitter schließen flexibel Lücken im Betreuungsangebot, z.B. beim Abholen aus der Kita oder abends. Auf der Babysitterbörse des ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘ können Sie ganz einfach mit ausgebildeten und zertifizierten Babysittern in Heidelberg Kontakt aufnehmen oder ein eigenes Gesuch eintragen.

Patenoma/-opa, Nachbarschaftshilfe oder Familienpflege sind weitere Unterstützungsangebote, die Sie je nach Ihren individuellen Bedürfnissen in Anspruch nehmen können.



### Babysitterbörse

[www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)

### Kinderbetreuungsangebote

in Heidelberg im Überblick  
(Info und Anmeldung)  
[www.kita-hd.meinkind.de](http://www.kita-hd.meinkind.de)  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Lernen&Forschen

### Familienoffensive Heidelberg

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Leben >Menschen  
>Familien



### Kindertagespflege

Eine alternative Form der Kindertagesbetreuung ist die Betreuung durch eine Tagespflegeperson. Tageweise, halb- oder ganztags, wahlweise im eigenen Haushalt, im Haushalt der Tagespflegeperson oder in angemieteten Räumen (Großtagespflegestelle) – gerade bei flexiblen Arbeitszeitmodellen bzw. einem frühzeitigen Wiedereinstieg ist diese Betreuungsform interessant.

Bei der Auswahl der Betreuungsperson spielen Persönlichkeit, Sachkompetenz, kindgerechte Räumlichkeiten, der offizielle Qualifizierungsnachweis sowie die regelmäßige Teilnahme an Weiterbildungsmaßnahmen eine Rolle. Nehmen Sie sich Zeit bei der Orientierung.

Ansprechpartner für Hinweise und Hilfestellung sowie Informationen zur Qualifizierung als Tagespflegeperson gibt es beim Kinder- und Jugendamt, im Tagesmütterverein Heidelberg und bei der Generationsbrücke e. V.

#### Tagesmütterverein

##### Heidelberg e.V.:

[www.heidelberger-tagesmuetter.de](http://www.heidelberger-tagesmuetter.de)

#### Generationsbrücke e.V.

Institutionelle Kinderbetreuung und Tagespflege  
[www.generationsbruecke.de](http://www.generationsbruecke.de)

#### Kinderbetreuung

[www.kita-hd.meinkind.de](http://www.kita-hd.meinkind.de)  
[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Lernen&Forschen

#### Tagespflege-Vermittlung

Kinder- und Jugendamt  
Friedrich-Ebert-Platz 3  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 5837-790/-643/-642  
E-Mail [tagespflege@heidelberg.de](mailto:tagespflege@heidelberg.de)



## Kinderbetreuung (3–7 Jahre)

### Kindergarten

In Kindergärten werden Kinder ab dem dritten Lebensjahr bis zum Eintritt in die Schule betreut. In altersgemischten Gruppen von Drei- bis Sechsjährigen erfahren die Kinder frühe Bildung als Grundstein für lebenslanges Lernen. Spielerische Lernformen und ein abwechslungsreiches Tagesprogramm unter pädagogischer Betreuung stehen im Vordergrund.

Besonders in Heidelberg ist die Vielfalt der Betreuungsformen von der Halbtagsbetreuung bis zur Ganztagsbetreuung mit Verpflegung groß. Nicht nur die Plätze, sondern auch die Betreuungszeiten wurden in den letzten Jahren weiter ausgebaut. Ein Teil der Plätze können von 7 oder 8 Uhr bis 14 Uhr gebucht werden. Mehr als die Hälfte aller Plätze bietet darüber hinaus auch Mittagsverpflegung sowie eine Betreuung bis 15 oder 17 Uhr an, bei privaten Einrichtungen auch länger. Der Vorteil: Durch eine verlängerte Betreuungszeit kann die Vereinbarkeit von Beruf und Familie deutlich vereinfacht werden und Sie können flexibler auf die zeitlichen Anforderungen des Arbeitsplatzes reagieren.

Eine Ganztagsbetreuung ermöglicht mehr zeitliche Flexibilität – ein Pluspunkt für den Wiedereinstieg.

In Integrationskindergärten oder -gruppen werden sowohl Kinder mit und ohne Behinderung gemeinsam betreut.

Kindertagesstätten werden von verschiedenen Trägern wie der Kommune, der Kirche, der Arbeiterwohlfahrt, dem Studentenwerk, Elterninitiativen, gewerblichen Trägern oder Vereinen angeboten.

Auch manche Arbeitgeber bieten Ihren Beschäftigten eine betriebsinterne Kindertageseinrichtung an oder unterstützen ihre Beschäftigten bei den Betreuungskosten.

**Tipp:** Da bei Kindergarten- bzw. Kindertagespflegeplätzen oft Wartelisten geführt werden, kümmern Sie sich frühzeitig um einen Platz. Erkundigen Sie sich dabei über die verschiedenen Betreuungsformen in Ihrer Gegend und fragen Sie möglichst bei verschiedenen Einrichtungen nach dem Konzept und einem Platz.



## Schulkindbetreuung (ab 6 Jahre)

### Verlässliche Grundschule und Betreuungsangebote an Heidelberger Grundschulen

Seit dem Schuljahr 2000/01 garantiert die *Verlässliche Grundschule* in Baden-Württemberg Grundschulkindern einen durchgängigen Unterricht am Schulvormittag. Zur Gewährleistung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie und als wesentlicher Bestandteil einer familienfreundlichen Kommune, stellt die Stadt Heidelberg ergänzende Betreuungsangebote an den öffentlichen Grundschulen zur Verfügung.

### päd-aktiv e.V.

Von Beginn an ist der gemeinnützige Verein päd-aktiv durch die Stadt Heidelberg mit der Durchführung von Betreuungsangeboten für Grundschulkindern beauftragt. Kinder der 1. bis 4. Klassen können täglich von einer Stunde bis zu sechs Stunden die verlässliche Betreuung besuchen. An 15 Heidelberger Grundschulen können Eltern den Betreuungsumfang nach ihrem persönlichen Bedarf auswählen: Betreuung vor und/oder nach dem Unterricht, mit Mittagstisch, mit Hausaufgabenbetreuung bis hin zum Ganztagsangebot bis 17 Uhr. Die päd-

gogischen Angebote werden von qualifizierten Fachkräfteteams durchgeführt und nach den Bedürfnissen von Kindern und Eltern kontinuierlich weiterentwickelt.

In ihrer jetzigen Form tragen sie aktuellen gesellschaftlichen Anforderungen wie der Integration verschiedener Kulturen, der Wertschätzung und Toleranz von Vielfalt sowie der Förderung von Teilhabe und Bildungsgerechtigkeit Rechnung. Sie ermöglichen den Kindern vielfältige soziale Handlungs- und Erfahrungsfelder sowie aktive Beteiligungs- und Mitwirkungsformen.

### Flexible Nachmittagsbetreuung und weiterführende Schulen

päd-aktiv e.V. bietet auch eine verlässliche Nachmittagsbetreuung an einigen weiterführenden Heidelberger Schulen an. Das Angebot findet im Anschluss an den Unterricht bzw. die Mittagspause statt. Qualifizierte Fachkräfte unterstützen Schülerinnen und Schüler der 5. und 6. Klasse bei der Erledigung ihrer täglichen Hausaufgaben. Spiel- und Bewegungsangebote runden die Nachmittagsbetreuung ab.



Welche Betreuungsangebote an welcher Schule in Heidelberg angeboten werden, bzw. welche Angebote die Schule selbst organisiert, erfahren Sie unter dem nebenstehenden Link.

Neben oder ergänzend zu institutionellen Angeboten können auch Babysitter, Kindertagespflege oder soziale Netzwerke, wie z.B. gegenseitige Unterstützung von Eltern oder Familienangehörigen, in das familiäre Betreuungskonzept eingebunden werden.

### päd-aktiv e.V.

Telefon 06221 1412-0

[www.paed-aktiv.de](http://www.paed-aktiv.de)

### Schulkindbetreuung

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Lernen&Forschen

### Bildungs- und Teilhabepaket

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Lernen & Forschen

>Bildung >Unterstützung & Hilfe

### Weitere Infos zum Heidelberg-Pass (+)

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Rathaus

>Stadtverwaltung >Ämter von A bis Z

>Bürgeramt >Heidelberg-Pass

#### Heidelberg-Pass+

für Familien, Lebensgemeinschaften und Alleinerziehende mit geringem Einkommen mit mindestens einem kindergeldberechtigten Kind, das mit ihnen in häuslicher Gemeinschaft lebt, Familien mit einem kindergeldberechtigten schwerbehinderten Kind. Vergünstigungen in öffentlichen Einrichtungen der Stadt Heidelberg, auch Kindertagesstätten und Betreuungseinrichtungen.

#### Heidelberg-Pass

für ALG II-Bezieher/innen, Wohngeld- oder Kindergeldzuschlag-Bezieherinnen, etc: Anspruch besteht auf alle Leistungen des Heidelberg-Pass+, muss aber in Teilbereichen wie beim Mittagessen oder einer Vereinsmitgliedschaft bei den zuständigen Leistungsträgern Einzelanträge im Rahmen des Bildungs- und Teilhabepakets der Bundesregierung gestellt werden.

## Ferienbetreuungsangebote in Heidelberg

Wenn die Ferien vor der Tür stehen, stellt sich jedes Jahr für alle berufstätigen Eltern die Frage: wer kann sich um die Kinder kümmern? Ferienbetreuung ist ein wichtiges Thema, denn meistens reicht der Jahresurlaub nicht aus, um alle Ferienzeiten abzudecken.

Folgende Frage sollten Sie beantworten können: Wohin mit meinem Kind, wenn ich arbeiten muss und die Kinderbetreuungseinrichtungen bzw. Schulen geschlossen sind?

Heute können immer weniger Eltern mit einer Unterstützung durch die Großeltern rechnen, da diese oft selbst berufstätig sind oder nicht in der Nähe wohnen.

Im ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘ wurde mit dem ‚FerienTicket‘ ein Angebot entwickelt, bei dem familienfreundliche Arbeitgeber ihre Beschäftigten durch einen Zuschuss zur Ferienbetreuung unterstützen können. Sprechen Sie Ihren Arbeitgeber darauf an.

Damit dieses Thema nicht in Stress ausartet, sollten Sie frühzeitig mit der Ferienplanung beginnen. Die Lösung gibt es nicht. In Heidelberg gibt es eine Vielzahl an unterschiedlichen Ferienangeboten von Naturpädagogik über Sportangebote und Freizeiten bis hin zu berufsorientierenden Angeboten, wie ‚FerienOnJob‘. Jedes Kind und jeder Jugendliche findet darunter passende Angebote.

### Feriengutscheine

Sie haben einen Heidelberg-Pass oder einen Heidelberg-Pass+? Dann nutzen sie die Feriengutscheine der Stadt Heidelberg. Die Teilnahmekosten werden bis zu einer gewissen Höhe durch den Gutschein abgedeckt. Die Gutscheine werden bei Ausstellung oder Verlängerung der Heidelberg-Pässe in allen Heidelberger Bürgerämtern ausgegeben.

### Suchmaschine Ferienbetreuung

[www.ferien-hd.meinkind.de/suchmaschine.html](http://www.ferien-hd.meinkind.de/suchmaschine.html)

## Mein Kind ist krank – was kann ich tun?

Ihr Kind ist erkrankt, Sie sind berufstätig und können Ihrer Arbeit nicht nachgehen? In diesen Fällen müssen Vater oder Mutter bei dem Kind zu Hause bleiben und dürfen dies auch.

Gemäß § 45 Sozialgesetzbuch V darf jeder gesetzlich krankenversicherte Elternteil für die Betreuung des gesetzlich krankenversicherten Kindes 10 Tage im Jahr frei nehmen. Alleinerziehende haben einen Anspruch auf 20 Krankentage. Bei zwei Kindern verdoppelt sich die Anzahl der Tage. Bei mehr als zwei Kindern liegt die Obergrenze bei 25 Tagen im Jahr pro Elternteil und bei 50 Tagen für Alleinerziehende.

Welche Voraussetzungen müssen erfüllt sein, damit Väter und Mütter unter Lohnfortzahlung bei ihrem kranken Kind bleiben können:

- Das Kind ist jünger als zwölf Jahre.
- Der Arzt hat ein Attest ausgestellt.
- Die Betreuung und Pflege des Kindes ist aus ärztlicher Sicht erforderlich.
- Sowohl der entsprechende Elternteil als auch das Kind sind gesetzlich versichert.
- Keine anderen im Haushalt lebenden Personen wie Partner, Großeltern oder ein Au-Pair können das Kind betreuen.







**Checkliste ‚Kind krank‘**

- Informieren Sie direkt Ihren Arbeitgeber. ....
- Sprechen Sie mit Ihrem Arbeitgeber über die Möglichkeit des Homeoffice (falls Ihre Kranken- bzw. Urlaubstage aufgebraucht sind). ....
- Informieren Sie Ihre Kollegen über Ihren Arbeitsausfall. ....
- Informieren Sie den Kindergarten / die Schule bereits am ersten Tag, an dem das Kind krank ist. ....
- Denken Sie daran, Ihr Kind in der Schule schriftlich zu entschuldigen. ....
- Treffen Sie Entscheidungen bezüglich Organisation und Zeitmanagement mit Ihrem Partner oder anderen Angehörigen und sprechen Sie sich wegen der Betreuung ab. ....
- Schenken Sie Ihrem Kind ausreichend Zeit und Geborgenheit, um sich auszukurieren. ....

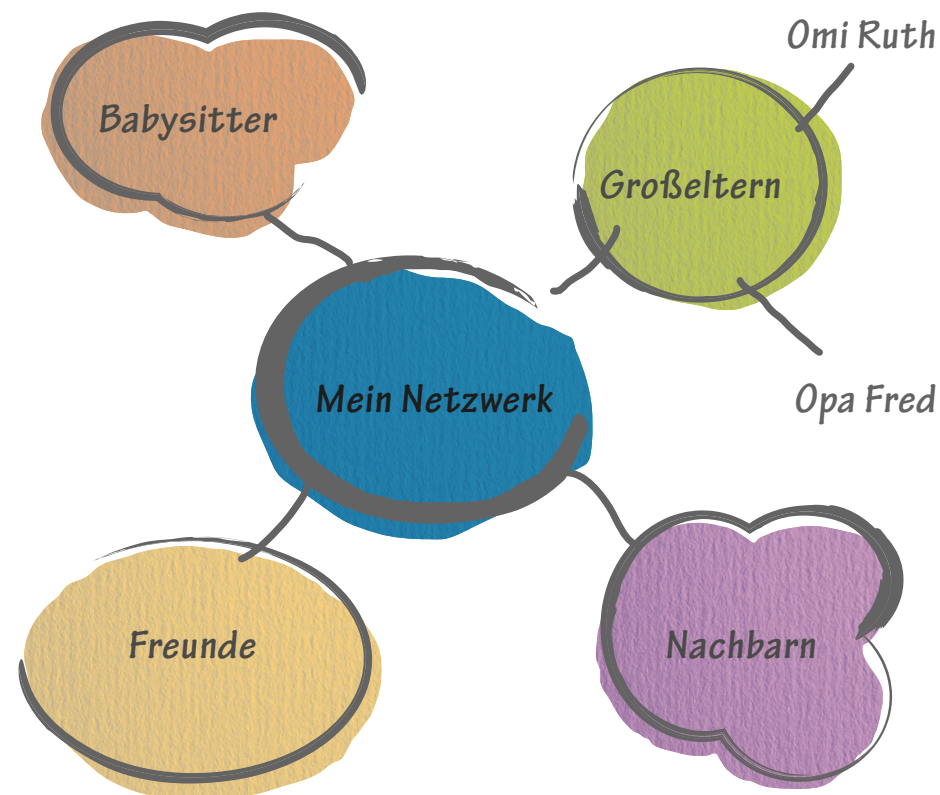


**MindMap – Ressourcen aufdecken**

*Nehmen Sie Ihr Notizbuch zur Hand und experimentieren Sie mit MindMaps.*

Mit Hilfe von MindMaps können Sie verschiedene Themengebiete, z.B. das Thema Betreuungssystem, übersichtlich darstellen und verdeutlichen. Diese Methode fördert das sprachliche sowie bildhafte Denken, denn dabei werden beide Gehirnhälften aktiviert, was zu besseren Ergebnissen führen kann.

Beim MindMapping wird das zentrale Thema in die Mitte geschrieben oder gemalt. Außen herum werden danach alle Schlüsselworte gesammelt. Diese können dann immer weiter verzweigt werden. Hilfreich dabei ist auch die Verwendung von unterschiedlichen Farben.



## Arbeitszeitmodelle

Arbeitszeit und Familien-/Lebensmodell sollen zueinander passen. Wie viel Sie arbeiten, hängt von verschiedenen Faktoren, wie wirtschaftliche Situation, Betreuungssituation der Kinder oder Angeboten des Arbeitsmarktes, ab. Viele Arbeitgeber bieten heute verschiedene Arbeitszeitmodelle an, um ihre Beschäftigten bei der Vereinbarkeit von Beruf und Familie zu unterstützen.

### Vollzeit oder Teilzeit?

*Vollzeit* bedeutet, zwischen 38 und 41 Stunden (auf 5 Arbeitstage verteilt) in der Woche zu arbeiten.

*Teilzeit* bedeutet eine Reduzierung der Vollzeit mit vielen Variationsmöglichkeiten. Sprechen Sie darüber mit Ihrem Arbeitgeber!

Eine moderne Zeitverwaltung bietet die Möglichkeit, die Arbeitszeit flexibel – je nach Erfordernissen – zu gestalten. Häufig geschieht dies mittels Arbeitszeitkonten. In Krisenzeiten ergibt sich auch die Möglichkeit, ein negatives Zeitguthaben aufzubauen, mit der Vorgabe, es innerhalb eines festgelegten Zeitraums auszugleichen.

*Gleitzeitarbeit* bedeutet, dass Sie flexibel innerhalb eines bestimmten Arbeitszeitrahmens arbeiten. Dabei ist die „Kernarbeitszeit“ festgelegt.

*Vertrauensarbeitszeitregelung* bedeutet, dass der Arbeitgeber auf Kontrolle der Arbeitszeit verzichtet. Sie arbeiten eigenverantwortlich, dafür müssen allerdings die arbeits- und tarifrechtlichen Vereinbarungen beachtet werden.

### Broschüre: „Abenteuer Teilzeit – Argumente für Männer“

Männer, die Teilzeit arbeiten, sind heute noch keine Selbstverständlichkeit. Diese und weitere Broschüren geben Männern hilfreiche Argumente an die Hand, Beruf und Familie zu vereinbaren. Die Broschüren stehen zum Download bereit unter [www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)



### Teilzeitrechner

Der Teilzeitrechner ist eine einfache Möglichkeit, Ihr Teilzeitgehalt zu berechnen. Dadurch können Sie die möglichen finanziellen Auswirkungen ihrer Teilzeitbeschäftigung besser einschätzen. Unter Berücksichtigung Ihrer Eingaben, wie zum Beispiel bisheriges Gehalt oder Gehaltsvorstellung, Wochenarbeitsstunden, Steuerklasse oder Art der Krankenversicherung wird Ihr individuelles Teilzeitgehalt berechnet. Dabei haben Sie außerdem die Möglichkeit, verschiedene Angaben zu verändern, um dabei die Auswirkungen auf Ihr zukünftiges Gehalt vergleichen zu können.

Bei der Berechnung berücksichtigt der Teilzeitrechner nicht alle Spezialfälle, er bietet Ihnen eine erste Orientierung.



### Teilzeitrechner

Bundesministerium für Arbeit und Soziales  
[www.bmas.de](http://www.bmas.de)

>Themen >Arbeitsrecht  
>Teilzeit >Teilzeitrechner



### Der telefonische Bürgerservice 115

Die einheitliche Behördennummer 115 ist für alle Verwaltungsfragen die erste Anlaufstelle. Dort sind gerade junge Eltern immer richtig und können amtliche und rechtliche Anliegen und Fragen unkompliziert telefonisch ansprechen. Wochentags von 8 bis 18 Uhr stehen dort Mitarbeiter/innen zur Verfügung, die über Elternthemen wie Mutterschafts-, Kinder- und Elterngeld, Unterstützung für Alleinerziehende, Meldung der Geburt und Ausstellung der Geburtsurkunde, finanzielle Hilfe bei Schwangerschaft und Studium bzw. Ausbildung und viele weitere Themen Auskunft geben.

## Die bekanntesten Teilzeitmodelle im einzelnen:

### Klassische Teilzeit

Die tägliche Arbeitszeit wird stundenweise reduziert. Dies bedeutet für Sie einen zusätzlichen Zeitgewinn von einzelnen Stunden.

### Vertrauensarbeitszeit

Es wird keine bestimmte Arbeitszeit festgelegt. Ihr Unternehmen vertraut darauf, dass Sie Ihre Aufgaben pflichtgemäß und pünktlich erledigen. Entlohnt werden Sie dabei nicht nach Stunden, sondern nach Ergebnissen bzw. nach dem vereinbarten Volumen.

### Jobsharing

Zwei oder drei Beschäftigte teilen sich eigenverantwortlich eine Vollzeitstelle. Z.B. arbeiten Sie morgens, die Kollegin nachmittags oder Sie wechseln sich teilweise ab.

### Telearbeit (Homeoffice)

Der Arbeitsplatz befindet sich nicht ausschließlich im Unternehmen, sondern auch zu Hause. Durch Computer, Internet und/oder Telefon bleiben Sie mit Ihrer Firma verbunden.

### Teilzeit Invest

Bei diesem Modell wird in Vollzeit gearbeitet und Teilzeit bezahlt. Die Differenz wird als Zeit- oder Geldguthaben auf einem Langzeitkonto angespart, z.B. für längere Urlaubs- oder Familienphasen während derer das Gehalt dann weitergezahlt wird.

### Teilzeit im Team

Das Unternehmen gibt dabei nur vor, wie viele Mitarbeiter/innen in bestimmten Zeitabschnitten anwesend sein müssen. Im Team wird die persönliche Arbeitszeit eines jeden Mitglieds geplant und abgesprochen.

## Häufig unerwartet: Die Angehörigenpflege

Ein Pflegefall tritt häufig unerwartet auf und verändert nicht nur das Leben der Pflegebedürftigen, sondern auch das der Angehörigen.

Oftmals geht eine Pflegesituation mit einer beruflichen Unterbrechung der Angehörigen einher – meist der Frauen.

Auch in der Pflegephase ist es sinnvoll, den beruflichen (Wieder-)Einstieg frühzeitig anzugehen. Wenn Sie dabei Unter-

stützung benötigen, kann ein Coaching hilfreich sein. Sprechen Sie dazu Ihren persönlichen Ansprechpartner bei der Agentur für Arbeit bzw. Jobcenter an.

### Pflegestützpunkt Heidelberg – die zentrale Anlaufstelle vor Ort

Der Pflegestützpunkt bündelt eine Vielzahl von Informationen und Hilfen bei Krankheit, Pflege und im Alter. Er ist die zentrale Anlaufstelle der Stadt Heidelberg für behinderte, kranke und ältere Menschen und ihre Angehörigen, die in Heidelberg leben. Hierher kann man sich vertrauensvoll mit Fragen, Sorgen und dem Wunsch nach Unterstützung wenden.

**Wichtig:** Leben Ihre zu pflegenden Angehörigen nicht in Heidelberg, wenden Sie sich bitte an den zuständigen Pflegestützpunkt am entsprechenden Wohnort.



### Pflegestützpunkt Heidelberg

Dantestraße 7

69115 Heidelberg

Telefon 06221 5849-000

E-Mail [pflegestuetzpunkt@heidelberg.de](mailto:pflegestuetzpunkt@heidelberg.de)

[www.heidelberg.de](http://www.heidelberg.de) >Leben >Gesundheit

>Pflege auf einen Blick

### Pflegestützpunkte

[www.bw-pflegestuetzpunkt.de](http://www.bw-pflegestuetzpunkt.de)

[www.pflege-durch-angehoerige.de](http://www.pflege-durch-angehoerige.de)





*Insbesondere nach einer längeren Familienphase stellt sich für viele die Frage: Habe ich noch das für meinen Beruf nötige Wissen oder haben sich wichtige Veränderungen und Weiterentwicklungen in meinem Berufsfeld ereignet? Bei manchen zeichnet sich ab, dass sich der bisher ausgeübte Beruf durch Rahmenbedingungen, wie z.B. unregelmäßige Arbeitszeiten oder häufige Dienstreisen, nur schwer mit der Familie vereinbaren lassen wird oder es steht aus anderen Gründen eine berufliche Neuorientierung an. Eine familiär bedingte Auszeit kann auch dazu führen, dass sich Prioritäten verschieben oder sich ganz neue Zukunftsvisionen ergeben.*

### Weiterbildung

Aus diesen und weiteren Gründen kann es nötig und sinnvoll sein, berufliche Weiterbildungsmaßnahmen zu absolvieren. Dies bietet sich auch schon während der Familienphase an, um sich schrittweise wieder an die Berufswelt anzunähern oder den Kontakt erst gar nicht zu verlieren.

Im bundesweiten Vergleich nehmen Baden-Württemberger Beschäftigte am häufigsten an Fort- und Weiterbildungsmaßnahmen teil. Entsprechend groß ist

auch das Angebot in und um Heidelberg. Um einen guten Überblick zu verschaffen, gibt das Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg jährlich ein Online-Weiterbildungshandbuch heraus, in dem alle Angebote thematisch gegliedert aufgeführt sind.



Es ist abrufbar unter [www.heidelberg.de/weiterbildungshandbuch](http://www.heidelberg.de/weiterbildungshandbuch)

Wer sich bei der Suche nach einer passenden Weiterbildung lieber persönlich beraten lassen möchte, hat beim Amt für Chancengleichheit, im Bürgeramt Mitte, die Möglichkeit. Das Regionalbüro des Netzwerkes für berufliche Fortbildung bietet dort eine kostenfreie Lotsenbera-

tion an. Bei diesem Termin können sowohl Visionen und Ideen entwickelt als auch gezielte Fragen beantwortet werden.

Neben zahlreichen Online-Angeboten oder Fern-Lehrgängen bieten auch Volkshochschulen Kurse zur persönlichen oder beruflichen Weiterbildung an. Dort gibt es Ermäßigung für Inhaber eines Heidelberg-Pass (+).

Denn mit Weiterbildungen lassen sich Aufstiegschancen erheblich verbessern. Deshalb entscheiden sich immer mehr Menschen für Zusatzqualifikationen.

Oft haben Wiedereinsteiger/innen ihre Familienzeit genutzt, sich weiterzubil-

den, bzw. sich zu qualifizieren. Zeigen Sie Ihr Engagement und benennen Sie es im Lebenslauf.

#### **Amt für Chancengleichheit**

Bürgeramt Mitte  
Bergheimer Straße 69, 69115 Heidelberg  
Telefon 06221 58-15500  
E-Mail [chancengleichheit@heidelberg.de](mailto:chancengleichheit@heidelberg.de)



Wer einen Schulabschluss nachholt, investiert in seine Zukunft! Nutzen Sie Ihre Chance und begeben Sie sich auf den so genannten „Zweiten Bildungsweg“: Auf ihm können Sie alle Schulabschlüsse der allgemein bildenden Schulen erwerben: Hauptschule, Mittlere Reife, Fachgebundene- / Allgemeine Hochschulreife (Abitur). Die Volkshochschule Heidelberg ist hier der richtige Ansprechpartner.

Lebenslanges Lernen zielt darauf ab, während des gesamten Lebens eigenständig zu lernen und ist der Schlüssel zu Aufstieg und Erfolg im Berufsleben. Durch Übung und Training werden die Verschaltungen der Nervenzellen im Gehirn verstärkt und das Gehirn wird wie ein Muskel trainiert. Bauen Sie deshalb täglich oder wöchentlich kleine geistige Herausforderungen in Ihren Alltag ein.

#### **Die deutsche Sprache erlernen und vertiefen**

Unter nebenstehenden Link-Tipps finden Sie Links zu den kostenlosen Deutschlernprogrammen der Deutschen Welle und des Deutschen Volkshochschulverbandes. Diese Lernprogramme führen Sie bis zum Zertifikat C1.

#### **Volkshochschule Heidelberg (VHS)**

Bergheimer Straße 76, 69115 Heidelberg  
Telefon 06221 911911  
E-Mail [vhs@vhs-hd.de](mailto:vhs@vhs-hd.de)  
[www.vhs-hd.de](http://www.vhs-hd.de)

#### **Infos zum zweiten Bildungsweg**

[www.zbw-bw.de](http://www.zbw-bw.de)  
[www.bibb.de](http://www.bibb.de)

#### **Agentur für Arbeit**

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

#### **Deutschlernprogramme**

Deutsche Welle – Deutschlernen:  
[www.dw.com/ersteschrittdeutsch](http://www.dw.com/ersteschrittdeutsch)

Deutschen Volkshochschulverband –  
„Ich will Deutsch lernen“  
[www.iwdl.de](http://www.iwdl.de)

**Tipp:** Finanzielle Unterstützung gibt es bei berufsbezogener Weiterbildung durch die Bildungsprämie. Näheres dazu erfahren Sie unter [www.bildungspraemie.info](http://www.bildungspraemie.info) oder bei der VHS Heidelberg.

## Ausbildung in Teilzeit

Familie und Ausbildung: Wie können Eltern beides meistern? Eine Ausbildung in Teilzeit kann die Lösung sein.

Seit 2005 stellt dieses Ausbildungsmodell eine interessante Alternative dar. Es richtet sich vor allem an Personen mit Kindern, bzw. an Personen, die mit der Pflege eines Angehörigen betraut sind. Auch eine Ausbildung, die durch eine Familienphase unterbrochen wurde, kann in Teilzeit fortgesetzt werden.

Der Umfang der wöchentlichen Ausbildungszeit liegt in der Regel zwischen 25 und 30 Stunden, wobei die Ausbildungsvergütung anteilig reduziert wird. Der Berufsschulunterricht findet dabei immer in Vollzeit statt.

Arbeitgeber profitieren von einer hohen Motivation und in der Familienzeit erworbenen sozialen Kompetenzen. Oftmals geht der Wiedereinstieg auch mit neuen Berufswünschen einher. Eine Ausbildung in Teilzeit kann hier eine interessante Perspektive bieten. Lassen Sie sich beraten bzw. sprechen Sie Arbeitgeber gezielt auf dieses flexible Ausbildungsmodell an.



### **Bündnis für Familie Heidelberg**

Hospitalstraße 5  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 1410-16  
E-Mail [info@familie-heidelberg.de](mailto:info@familie-heidelberg.de)  
[www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)

### **Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt des Jobcenter Heidelberg**

Speyerer Straße 6  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 9159-513  
E-Mail [jobcenter-heidelberg.bca@jobcenter-ge.de](mailto:jobcenter-heidelberg.bca@jobcenter-ge.de)

### **Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt der Agentur für Arbeit Heidelberg**

Kaiserstraße 69-71  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 524220  
E-Mail [Heidelberg.BCA@arbeitsagentur.de](mailto:Heidelberg.BCA@arbeitsagentur.de)



### **Netzwerk Teilzeitausbildung Baden-Württemberg**

[www.netzwerk-teilzeitausbildung-bw.de](http://www.netzwerk-teilzeitausbildung-bw.de)

## Teilzeitstudium an der Universität Heidelberg

Studium mit Kind ist möglich! Auch die Ruprecht-Karls-Universität Heidelberg möchte individuelle Lebensbiografien fördern und bietet für Studierende in besonderen Lebenssituationen die Möglichkeit eines Teilzeitstudiums an. Ein akademischer Abschluss in Teilzeit kann u.a. in den Studiengängen Anglistik, Bildungswissenschaften, Philologie, Economics, Geographie, Geschichte, Philosophie, Slavistik, Technische Informatik und Übersetzungswissenschaften erlangt werden.

Dabei nehmen Sie gemeinsam mit den Kommilitoninnen und Kommilitonen aus dem Vollzeitstudium an denselben Vorlesungen und Seminaren teil. Allerdings reduzieren Sie Ihren Arbeitsaufwand pro Semester je nach Ihren Bedürfnissen auf mindestens die Hälfte der für das Vollzeitstudium vorgesehenen Veranstaltungen und Kreditpunkte.

Sie werden dabei von speziell für Teilzeitstudierende zuständigen Studienberaterinnen und -beratern betreut. Ein Teilzeitstudium ist gegenwärtig leider nicht förderungsfähig im Sinne des BAföGs.



### **Service-Portal für Studierende der Universität Heidelberg**

Seminarstraße 2  
69117 Heidelberg  
Telefon 06221 545454  
E-Mail [studium@uni-heidelberg.de](mailto:studium@uni-heidelberg.de)



### **Aktuelle Teilzeitstudiengänge in Heidelberg**

[www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/teilzeit](http://www.uni-heidelberg.de/studium/interesse/teilzeit)





## Existenzgründung und Selbständigkeit

Viele Unternehmerinnen und Unternehmer geben an, dass sich ihre berufliche Selbständigkeit gut mit familiären Aufgaben vereinbaren lässt. Beispielsweise können die eigenen Arbeitszeiten häufig flexibler gestaltet und auf die persönlichen Bedürfnisse besser zugeschnitten werden als im Angestelltenverhältnis.

Auch wenn in den letzten Jahren ein positiver Trend zu verzeichnen ist, wagen immer noch weniger Frauen als Männer den Schritt in die Selbständigkeit. Daher hat das Amt für Chancengleichheit der Stadt Heidelberg gemeinsam mit Kooperationspartnern spezielle Angebote für Existenzgründerinnen entwickelt.

Ein neues Online-Handbuch unter dem Titel „Frau und Karriere“ gibt eine Übersicht über lokale und regionale Fortbildungs-, Beratungs- und Coachingangebote für Frauen, die sich mit den Themen Aufstieg, Karriere und Existenzgründung beschäftigen. Es ist unter [www.heidelberg.de/frau-karriere](http://www.heidelberg.de/frau-karriere) abrufbar und wird jährlich aktualisiert.

Ergänzend werden mit der Kontaktstelle Frau und Beruf Mannheim kostenfreie Beratungen für Frauen in Heidelberg, die eine Führungsposition anstreben, bereits innehaben oder darüber nachdenken, sich selbständig zu machen, angeboten. Beratungstermine unter [frauundberuf@mannheim.de](mailto:frauundberuf@mannheim.de) oder telefonisch unter 0621 2932590.

### Handbuch Frau und Karriere

[www.heidelberg.de/frau-karriere](http://www.heidelberg.de/frau-karriere)

### Mompreneurs Rhein-Neckar

Plattform für selbständige Mütter  
[www.mompreneurs.de/community/rhein-neckar/](http://www.mompreneurs.de/community/rhein-neckar/)

### Gründerinnenzentrum GIG7

G7 22, 68159 Mannheim  
Telefon 0621 40165501  
[www.gig7.de](http://www.gig7.de)

### IHK StarterCenter

Hans-Böckler-Straße 4  
69115 Heidelberg  
Telefon 06221 90170



## Anerkennung von ausländischen Abschlüssen

Die Anerkennung ausländischer Abschlüsse verbessert die Zugangschancen zum Bildungssystem und Arbeitsmarkt in Deutschland für Menschen mit ausländischen Abschlüssen. In einem Anerkennungsverfahren werden die ausländischen Ausbildungen und Abschlüsse grundsätzlich nach Inhalt, Form und Dauer geprüft und im Falle einer Anerkennung einem deutschen Abschluss zugeordnet.

Für die Tätigkeit in einem **reglementierten** Beruf ist eine formale Anerkennung eine **zwingende** Voraussetzung.

Für die Bewerbung in einem nicht reglementierten Beruf ist eine Anerkennung zwar keine zwingende Voraussetzung, bringt jedoch mehr Klarheit über die vorhandene berufliche Kompetenz, wodurch Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber in Deutschland diese besser einschätzen können.

Die Anerkennung kann dadurch auch bei einem nicht reglementierten Beruf die Chancen auf dem Arbeitsmarkt verbessern.



**Reglementierte Berufe** sind Berufe, bei denen durch Rechts- und Verwaltungsvorschriften festgelegt ist, dass man diesen Beruf nur dann ausüben darf, sofern eine bestimmte Qualifikation (z.B. Examen) erbracht ist.

Beratung und Informationen zum Anerkennungsverfahren bieten in Baden-Württemberg die Erstanlaufstellen und Kompetenzzentren an.

Die Stadt Heidelberg leistet in Zusammenarbeit mit dem IQ-Netzwerk Baden-Württemberg (Träger ist das „Interkulturelle Bildungszentrum gGmbH – ikubiz“ in Mannheim) konkrete Hilfestellung vor Ort.

Einmal in der Woche bietet das IQ-Netzwerk Baden-Württemberg individuelle Beratungstermine im Bürgeramt Pfaffengrund an.

### IQ Netzwerk

Terminvereinbarung unter  
Telefon 0621 43773113



„BeWerbung“ bedeutet Werbung in eigener Sache! Die schriftliche Bewerbung ist Ihre Visitenkarte, mit der Sie sich selbst bei Ihrem zukünftigen Arbeitgeber präsentieren. Darum ist es wichtig, Ihre Bewerbungsunterlagen individuell zur entsprechenden Stelle anzupassen. Gestalten Sie Ihre Unterlagen einheitlich, fehlerfrei und achten Sie auf Vollständigkeit. Eine ansprechende Bewerbung steigert Ihre Chance, zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen zu werden.

## Die Bewerbungsmappe

Die vollständige Bewerbungsmappe enthält folgende Elemente:

- Deckblatt mit Foto (optional)
- Anschreiben
- Lebenslauf mit Foto (sofern kein Deckblatt)
- Kopien der Arbeitszeugnisse
- Kopien der Zeugnisse
- Eventuell Arbeitsproben



Sie suchen Unterstützung, da Sie unsicher sind, ob Ihre Bewerbungsunterlagen den aktuellen Standards entsprechen?

Das ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘ bietet einen kostenlosen Bewerbungsmappen-Check an. Experten/Expertinnen und Personalverantwortliche aus Heidelberger Unternehmen nehmen sich gerne Zeit für Sie. Termine und Informationen zur Anmeldung unter [www.familie-heidelberg.de](http://www.familie-heidelberg.de)

### Das Anschreiben

Das Anschreiben ist das Herzstück Ihrer Bewerbung. Mit ihm machen Sie das Unternehmen neugierig auf Ihre Person. Deswegen vermeiden Sie Rechtschreibfehler oder andere formale Unstimmigkeiten im Anschreiben.

Folgende K.O.-Kriterien führen zu einer schnellen Aussortierung Ihrer Unterlagen:

- Rechtschreib- und Grammatikfehler
  - Kein Unternehmensbezug
  - Übernommenes aus anderen Bewerbungen
  - Musteranschreiben
  - Fehlender oder falscher Ansprechpartner
  - Falsche Formatierung
  - Länger als eine Seite
- ob Sie in der Lage sind, ein formal richtiges und fehlerloses Schreiben anzufertigen.
  - ob Sie mit einem Textverarbeitungsprogramm umgehen können (vor allem im Bürobereich!).
  - wie viel Arbeit und Mühe Sie in die Bewerbung und die Vorinformation über den Beruf und das Unternehmen investiert haben.
  - welchen Sprachstil Sie haben und wie deutlich und glaubhaft Sie Ihr Interesse und Ihre Eignung für gerade diese Stelle darstellen können.

### In der Kürze liegt die Würzel!

Ihr Anschreiben sollte niemals länger als eine Seite sein. Nehmen Sie Bezug auf das konkrete Stellenangebot und verwenden Sie keine Musteranschreiben. Benennen Sie Ihre persönlichen Gründe, wieso Sie sich bewerben und vorstellen.

Aus dem Anschreiben erfährt der Empfänger eine Menge Aufschlussreiches zu Ihrer Person.

Es wird deutlich, ...

### Darauf sollten Sie achten:



#### 1. Richtige/r Ansprechpartner/in

Prüfen Sie in der Stellenausschreibung, ob ein Ansprechpartner genannt wird. In diesem Fall wäre die Verwendung von „Sehr geehrte Damen und Herren“ ein fataler Fehler. Können Sie keinen Ansprechpartner/in herausfinden, ist diese Formulierung die Passende.

#### 2. Layout

Ein korrekt formatiertes und gut strukturiertes Layout ist für den optischen Eindruck entscheidend. Dazu finden Sie eine Vorlage nach DIN 5008 auf der nächsten Seite.

#### 3. Vermeidung von Konjunktiven

Ziel des Anschreibens ist es, einen selbstbewussten Eindruck zu hinterlassen. Streichen Sie „hätte“, „wenn“, „aber“ etc. aus Ihrem Text. Sie könnten nicht der oder die Richtige für die Position sein – Sie SIND es!

#### 4. Keine Standartfloskeln

Vermeiden Sie Floskeln wie „Hiermit bewerbe ich mich um die Stelle als...“ oder „Mit großem Interesse habe ich Ihre Anzeige gelesen und möchte mich hiermit auf die ausgeschriebene Stelle als XYZ bewerben“. Dass Sie sich auf die Stelle bewerben, geht bereits aus dem Betreff hervor und muss nicht noch einmal erwähnt werden.





## Bewerbungsschreiben nach DIN 5008

**Schriftgröße** 12 Punkt

**Adressfeld** max. 8,5 cm breit, 4,5 cm hoch

**Betreff** 2 Leerzeilen unter Datum

**Anrede** 2 Leerzeilen unter Betreffzeile

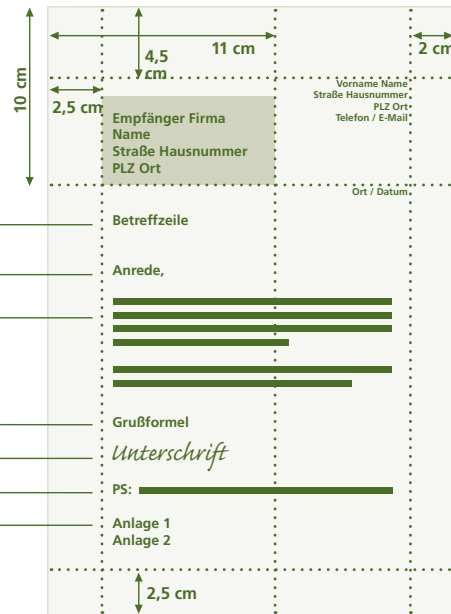
**Text** beginnt 1 Leerzeile nach Anrede

**Grußformel** 1 Leerzeile nach Textende

**Unterschrift** auf Platz von 3 Leerzeilen

**PS:** 1 Leerzeile nach Unterschrift

**Anlagen**verzeichnis am Briefende



### Checkliste 'Bewerbungsschreiben'

- Korrekte Adresse der Firma und Ansprechpartner .....
- Absender korrekt .....
- Datum aktualisiert .....
- Unterschrift nicht vergessen .....
- Auf die Qualität der Kopien und Mappe achten .....
- Kopien der Arbeitszeugnisse und Praktikumszeugnisse beilegen .....
- Rechtschreibung unbedingt überprüfen/gegenlesen lassen .....

## Der Lebenslauf

Der Lebenslauf beschreibt Ihre Biografie und gibt dem zukünftigen Arbeitgeber einen klaren Überblick über Ihren bisherigen Werdegang. Die übliche Form ist der tabellarische Lebenslauf. Es empfiehlt sich, diesen in gegenchronologischer Reihenfolge (die letzten Aktivitäten an erster Stelle) zu sortieren.

### Wie gestalte ich einen ansprechenden Lebenslauf?

Der Lebenslauf sollte gut gegliedert, chronologisch und übersichtlich aufgebaut sein sowie auf eine DIN A4 Seite passen.

Persönliche Daten gehören übersichtlich an den Anfang gestellt. *Zu den meisten Angaben sind Sie nicht gezwungen, eine informative Bewerbung wirkt aber vertrauensvoller als nur ein Name – Ihr zukünftiger Arbeitgeber kann Sie hier schon etwas besser kennenlernen und einen ersten positiven Eindruck von Ihnen gewinnen.*

Nennen Sie zusätzliche Informationen zu Ihrer Tätigkeit bei jeder Position, damit Ihr zukünftiger Arbeitgeber weiß, in welchen Bereichen Sie schon fit sind

und in welchen Bereichen Sie eventuell noch Schulungs- oder weiteren Qualifikationsbedarf haben. Auch Zusatzqualifikationen, wie z.B. Fachberater/in für Kosmetik oder Homöopathie und Naturheilkunde, sowie der Umgang mit Familienzeiten sollten hier erwähnt werden.

### Das Deckblatt

Das Deckblatt ist optional und soll eine Einladung zum Lesen sein. Darüber hinaus muss es zu den übrigen Bewerbungsunterlagen und zum Beruf bzw. der Branche passen.



### Das Bewerbungsfoto

Ein Bewerbungsfoto ist nicht verpflichtend, allerdings üblich. Wenn Sie ein Bewerbungsfoto auswählen, achten Sie auf die Aktualität. Außerdem sollte das Foto möglichst von einem Fotografen sein. Ein Automatenbild oder Schnappschuss macht bei dem Arbeitgeber keinen guten Eindruck.

Kleiden Sie sich passend zur Arbeitsstelle und schauen Sie dabei dem Bildbetrachter zugewandt und freundlich.



### Checkliste „Lebenslauf“

- Persönliche Angaben** .....   
Name, Kontaktdaten, Geburtstag-/ort, Familienstand, Staatsangehörigkeit
- Beruflicher Werdegang** .....   
Aktuelle Position zuerst, lückenlose Angaben (MM/JJJJ – MM/JJJJ)
- Ausbildung** .....   
Studium, Ausbildung, Schule, Weiterbildung, Praktika
- Besondere Kenntnisse** .....   
Zertifikate, EDV-Fähigkeiten, Sprachen, Führerschein, etc.
- Interessen** .....   
Soziales Engagement, Hobbys, Ehrenämter, etc.

## Das Vorstellungsgespräch

Wenn Sie zu einem Vorstellungsgespräch eingeladen wurden, konnten Sie mit Ihren Bewerbungsunterlagen punkten. Nun sollten Sie sich auf diesen Termin gründlich vorbereiten, um mit Ihrer Persönlichkeit zu überzeugen. Scheuen Sie die Mühe nicht – es wird sich lohnen! Diese Fragestellungen sollen Ihnen dabei helfen:

Fragen zu Ihren persönlichen Stärken, Erfolgen aber auch Schwächen erwarten Sie ganz bestimmt im Vorstellungsgespräch. Als Vorbereitung sollten Sie sich intensiv mit sich selbst und Ihrem bisherigen Werdegang auseinandersetzen. Auch Fragen zu Ihren Schwächen sollten Sie beantworten können. Wenn Sie sich dabei unsicher sind, fragen Sie Freunde oder Bekannte.

Was macht mich **besonders** ?

Was mache ich besonders **gern** ?

Was für ein **Mensch** bin ich ?

**Qual der Wahl – die passende Kleidung**  
Zunächst sollten Sie sich in der Kleidung wohlfühlen. Wählen Sie daher nichts, was unbequem ist oder irgendwo zwicket. Wichtig ist, dass Sie sich nicht verkleidet fühlen und vermeiden Sie, besser gekleidet zu sein als Ihr gegenüber.

Unser Tipp: schlichte Eleganz. Wählen Sie dazu ein leichtes Make-up. Eine gepflegte Gesamterscheinung ist das A&O beim Vorstellungsgespräch.

*Nennen Sie jeweils drei Eigenschaften, die Sie beschreiben. Schreiben Sie diese spontan in Ihr Notizbuch auf. Nehmen Sie sich dafür maximal 3 Minuten Zeit! Anschließend belegen Sie Ihre Antworten mit Beispielen.*

Weiterhin sollten Sie alle Informationen zum Unternehmen sammeln. Diese können Sie oft im Internet recherchieren.

Aber auch beim Unternehmen direkt können Sie, z.B. durch die Pressestelle, an Informationen gelangen. Hilfreich ist dabei auch ein Geschäftsbericht.



### Checkliste ‚Unternehmen‘

Wie groß ist das Unternehmen? .....

Wo ist der Hauptsitz? .....

Welche Tochterunternehmen /-gesellschaften gibt es? .....

Wie viele Beschäftigte arbeiten in dem Unternehmen? .....

Wer gehört zur Geschäftsleitung? .....

Welche Unternehmensphilosophie hat das Unternehmen? .....

Welche Produkte vermarktet das Unternehmen? .....

Weiterhin sollten Sie sich auf Fragen in Bezug auf die Stelle vorbereiten:

Welche Aufgaben umfasst die Stelle? .....

Welche Erfahrungen, Fähigkeiten und Kompetenzen bringe ich dafür mit? ...

Wie hoch sind meine Gehaltsvorstellungen? .....

Wie ist meine Betreuungssituation? .....

Wie lange ist die Fahrzeit zum Arbeitsplatz? .....

Welche Fragen habe ich noch? .....



### Die 10-Königsfragen im Vorstellungsgespräch

1.

Warum möchten Sie (gerade jetzt) beruflich wiedereinsteigen?

6.

Was möchten Sie in den nächsten 3/5/10 Jahren erreicht haben?

2.

Was möchten Sie von sich erzählen?

7.

Wie organisieren Sie die Vereinbarkeit von Beruf und Familie?

3.

Warum haben Sie sich bei uns beworben?

8.

Wie organisieren Sie Ihre Kinderbetreuung?

4.

Warum sind Sie die Richtige für diese Stelle?

9.

Welche Gehaltsvorstellungen haben Sie?

5.

Was sind Ihre Stärken und Schwächen?

10.

Welche Fragen haben Sie an uns?



*Testen Sie Ihr Wissen über Angebote in Heidelberg und die Rechte und Pflichten, die Sie als Familie in Deutschland haben. Lesen Sie die Fragen durch und kreuzen Sie die richtige Antwort an – eine gute Übung, denn auch in Vorstellungsgesprächen werden immer wieder gerne Wissensfragen gestellt. Der folgende Fragebogen entstand im Rahmen einer Projektarbeit von ‚Stark im Beruf‘.*



## Politik und Sozialstaat

### 1. Wie viele Bundesländer hat Deutschland?

- 13
- 16
- 10

### 2. Wie heißt die Bundeshauptstadt Deutschlands?

- Bonn
- Berlin
- Stuttgart

### 3. In welchem Bundesland befindet sich Heidelberg?

- Nordrhein-Westfalen
- Baden-Württemberg
- Bayern

### 4. Ein Sozialstaat übernimmt Pflichten für seine Bürger. Welche Pflichten sind das?

- Der Staat zahlt Steuern an seine Bürger.
- Der Staat übernimmt „Verantwortung für die Befindlichkeit der Gesellschaft“.
- Die Auszubildenden und Studenten bekommen finanzielle Unterstützung vom Staat.

### 5. Das Grundgesetz...

- garantiert die Faustfreiheit.
- schützt das Leben aller Bürger in Deutschland.
- garantiert die Gleichstellung von Mann und Frau.

## Familie und Kinderbetreuung

### 6. Gewaltenteilung bedeutet...

- dass das Volk über die Gesetze entscheidet.
- dass die Legislative, die Judikative und die Exekutive getrennt sind.
- dass die Bundeskanzlerin/der Bundeskanzler alle Gesetze bestimmt.

### 7. Asylrecht genießen alle Flüchtlinge, die...

- in der Heimat keine Arbeit finden.
- politisch verfolgt werden.
- eine Abwechslung brauchen und ihre Heimat wechseln wollen.

### 8. Wo bekomme ich *keine* Informationen zu Ferienangeboten?

- auf der Internetseite [www.ferien-hd.meinkind.de](http://www.ferien-hd.meinkind.de)
- beim ‚Bündnis für Familie Heidelberg‘
- im Branchenbuch

### 9. Was versteht man unter dem Begriff Tagespflege?

- die Betreuung von Senioren
- eine Betreuungsmöglichkeit für Kinder
- eine Gesichtsscreme

## Familie und Kinderbetreuung

### 10. Ein Kind, das das erste Lebensjahr vollendet hat, hat bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres Anspruch auf frühkindliche Förderung in einer Tageseinrichtung oder in Kindertagespflege. Was bedeutet das?

- Alle Eltern müssen ihre Kinder in eine Tageseinrichtung oder in die Kindertagespflege bringen.
- Alle Kinder haben einen Anspruch auf einen Platz in der örtlichen Kindertageseinrichtung.
- Jedes Kind hat ein Recht auf eine Ganztagesbetreuung – Einen Kindertageseinrichtungsplatz bekommt man aber nur, sofern noch Plätze frei sind.

### 11. Wie finde ich einen Platz in einer Kindertageseinrichtung?

- Die Stadt kommt auf mich zu und bietet mir einen passenden Kindertageseinrichtungsplatz an.
- Ich bemühe mich aktiv um einen Platz im Kindergarten oder in einer Kinderkrippe.
- Die Stadt bietet mir drei Kindertageseinrichtungsplätze an und ich kann mir einen passenden Platz aussuchen.

### 12. In der 4. Klasse bekommen Kinder eine Schulempfehlung. Wer entscheidet, welche weiterführende Schule das Kind besucht?

- Die Grundschullehrer
- Die Kinder
- Die Eltern

### 13. Wenn mein Kind (unter 18 Jahre) krank ist und nicht in die Schule gehen kann, muss...

- ich mich telefonisch, per Mail oder schriftlich bei der Schule melden.
- sich mein Kind bei seinem Klassenlehrer melden.
- niemand sich melden.

### 14. Teilnahmepflicht an der Schule bedeutet, dass...

- mein Kind am Unterricht und anderen Schulveranstaltungen teilnehmen muss.
- mein Kind jeden Tag ausschlafen darf.
- ich als Elternteil entscheiden darf, wann mein Kind in die Schule soll und wann nicht.

### 15. Welche Leistungen sind im Bildungs- und Teilhabepaket als Unterstützung für Familien *nicht* enthalten?

- Kultur, Sport und Freizeit
- Führerschein und Auto
- Schulbedarf, Lernförderung, Mittagessen und Klassenfahrten

### 16. Wer bekommt das Bildungs- und Teilhabepaket *nicht*?

- Rentner
- Empfänger von ALG II und Sozialgeld
- Familien, die Sozialhilfe, Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten



## Freizeitangebote in Heidelberg

### 17. In welchem Stadtteil steht das Heidelberger Schloss?

- Auf dem Boxberg
- In Bergheim
- In der Altstadt

### 18. In Heidelberg haben...

- alle Kinder ein Recht auf den Heidelberg-Pass.
- Kinder aus Familien mit geringem Einkommen ein Recht auf den Heidelberg-Pass.
- Kinder mit sehr guten Schulnoten ein Recht auf den Heidelberg-Pass.

### 19. Folgende Dinge deckt der Heidelberg-Pass *nicht* ab:

- Eintritt ins Kino
- Vergünstigung in die Schwimmbäder/ in den Zoo
- Vergünstigte Fahrkarten über das Sozialticket der RNV

### 20. Wo kann ich mich über Sportangebote informieren?

- Arbeitsamt
- Bürgerämter in Heidelberg
- Sportkreis e.V.

In fast allen Stadtteilen in Heidelberg werden Kinder- und Jugendtreffs angeboten, die für alle Kinder und Jugendlichen offen stehen. Dort gibt es Sport- und Werkangebote sowie Theater-, Tanz- und Musikworkshops zu entdecken sowie verschiedene Beratungs- und Unterstützungsangebote, wie beispielsweise Hausaufgabenhilfe, Tipps für Bewerbungen oder Hilfe bei persönlichen Problemen. Die Kinder und Jugendlichen können frei entscheiden, wann sie kommen möchten und an welchen Aktivitäten sie teilnehmen wollen. Aktuelle Infos unter [www.heidelberg.de/familie](http://www.heidelberg.de/familie) > Freizeit > Kinder- und Jugendtreffs

## Gleichstellung und Vielfalt (Diversity)

### 21. Artikel 4 GG garantiert die Freiheit des religiösen Glaubens. Was bedeutet das?

- Ich darf versuchen, den Glauben anderer Menschen zu ändern.
- Jeder Mensch darf seinen religiösen Glauben ausüben.
- Der Staat bestimmt über den Religionsunterricht der Kinder in der Schule.

### 22. In Deutschland wird Religion in der Schule unterrichtet. Wer muss teilnehmen?

- Jeder Schüler muss am Religionsunterricht teilnehmen.
- Eltern können bis zum 14. Lebensjahr entscheiden, ob das Kind am Religionsunterricht teilnimmt oder nicht.
- Lehrer entscheiden, ob ihre Schüler am Religionsunterricht teilnehmen oder nicht.

### 23. Die größte Religionsgruppe in Deutschland ist...

- das Christentum.
- der Islam.
- die jüdische Glaubensgemeinschaft.

### 24. In Deutschland herrscht eine Gleichstellung zwischen Mann und Frau. Das bedeutet, dass...

- der Mann entscheiden darf, ob die Frau arbeiten geht oder nicht.
- Frauen weniger verdienen müssen als Männer.
- Frauen und Männer vor dem Gesetz gleich sind und gleichbehandelt werden müssen.

## Impressum

### HERAUSGEBER

„Bündnis für Familie Heidelberg“

### MITARBEIT

*Heidelberger Dienste gGmbH*

Stefanie Wagner

Aline Moser

Tülay Ungelenk

*Jobcenter Heidelberg*

Petra Hartwig

*Agentur für Arbeit Heidelberg*

Gisela Deuer

*Stadt Heidelberg*

Christian Scholl

Nicole Juling

Gertrud Brich

### GESTALTUNG UND MITARBEIT

Caroline Pöll Design, Heidelberg

www.caroline-poell.de

### FOTOS

Heidelberger Dienste gGmbH

berufundfamilie gGmbH

Bildhauerphotos

Fotolia

Istockphoto

Caroline Pöll

### DRUCK

online-druck.biz

### STAND

2017

„Ich bin wegen meiner Familie nach Deutschland gekommen. Meine beiden Kinder leben seit meiner Einreise bei meinem Ex-Mann und seiner neuen Partnerin. Durch die Unterstützung im Projekt habe ich jetzt eine Arbeit als Spülerin in einer großen Klinik gefunden und konnte dadurch meine Aufenthaltsgenehmigung verlängern. Das war mir sehr wichtig, denn jetzt habe ich einen sicheren Aufenthalt und kann meine Kinder regelmäßig sehen.“

Frau K., 38 Jahre, 2 Kinder (9 und 11 Jahre alt) aus Indien

„In meiner Heimat habe ich Jura studiert. Nach meiner Einreise nach Deutschland habe ich die Kinder bekommen. Obwohl ich mich immer wieder um eine Arbeit als Juristin bemüht habe, bekam ich nur Absagen. Im Projekt ‚Stark im Beruf‘ habe ich von der Möglichkeit der Teilzeit-Ausbildung erfahren und fand es spannend, noch einmal eine Ausbildung im juristischen Bereich als Notarfachangestellte zu machen. Über ein Praktikum ergab sich eine Teilzeit-Beschäftigung in einem Notariat in Heidelberg. Meinem Chef reichte die juristische Vorerfahrung und ich brauchte die Ausbildung nicht zu machen.“

Frau B., 37 Jahre alt, 2 Kinder (7 und 2,5 Jahre alt) aus der Ukraine

### Erfolgsgeschichten

Eine ausgebildete Steuerfachangestellte, Ehefrau, Mutter von 2 Kindern war 12 Jahre nicht mehr im Beruf tätig. Nachdem die Kinder das Teenageralter erreicht haben, ist der Wunsch gewachsen, beruflich wiedereinzusteigen.

Die Wiedereinstiegsberaterin der Agentur für Arbeit Heidelberg hat die Frau auf dem Weg zum Wiedereinstieg erfolgreich begleitet:

Mit einer individuell gewählten Anpassungsqualifizierung (Finanzbuchhaltung) wurden die Kenntnisse aufgefrischt und die Frau wieder fit für den Arbeitsmarkt gemacht.

Schon in der Endphase der Weiterbildung wurden Bewerbungs- und Vermittlungsaktivitäten gestartet. Unmittelbar nach der Fortbildung wurde die Frau bei einem mittelständischen Unternehmen als Finanzbuchhalterin eingestellt.

„Als ich ins Projekt ‚Stark im Beruf‘ kam, hatte ich seit 5 Jahren nicht mehr gearbeitet. Das lag daran, dass es für mich als gelernte Restaurantfachfrau nicht einfach war, eine Arbeit zu finden, die sich mit den Öffnungszeiten im Kindergarten vereinbaren ließ. Meine Zwillingstöchter sind von 8 bis 16 Uhr im Kindergarten, so dass ich als alleinerziehende Mutter nur in dieser Zeit arbeiten kann. Mit der Unterstützung im Projekt habe ich dann doch die passende Tätigkeit – als Restaurantfachfrau in einem Seniorenzentrum – für mich gefunden. Die Arbeitszeiten sind von 9 bis 15 Uhr. Ich werde gut bezahlt und obendrein macht mir die Arbeit mit meinen Kollegen und den alten Menschen wirklich großen Spaß!“

Frau M., 44 Jahre alt, 2 Kinder (5 Jahre alt, Zwillinge) aus Albanien