



Beruf und Familie vereinbaren

Ein Wegweiser für (Allein-)Erziehende im Kreis Mettmann





Liebe Leser*in,

die Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Familie ist ein zentrales Thema unserer Zeit. Das Netzwerk W im Kreis Mettmann unterstützt Menschen dabei, die beruflichen Perspektiven im Blick zu behalten. Insbesondere Alleinerziehende stehen häufig täglich vor der Herausforderung, Berufstätigkeit und Familienaufgaben allein unter einen Hut zu bringen. In ihrer Situation fehlt es oft an Zeit und an Geld. Wer mit der Geburt der Kinder aus dem Beruf ausgestiegen ist und alleinerziehend den Weg zurück finden will, muss neue Strukturen für sich und die Familie finden.

Die vorliegende Broschüre wendet sich an Menschen, die ganz oder überwiegend allein dafür verantwortlich sind, dass der Familienalltag weiter funktioniert, auch wenn sie wieder arbeiten gehen. Lassen Sie sich einladen, schrittweise zu denken, um sich der eigenen Motivation und Belastbarkeit bewusst zu werden. Gelingt es Ihnen künftig flexibel und mobil zu sein, schaffen Sie es, auf dem Weg zurück in den Beruf durchzuhalten.

Der regionale Arbeitsmarkt im Kreis Mettmann mit der Nähe zu Düsseldorf, Essen und Wuppertal bietet gute Gelegenheiten, einen Job zu finden. Aber Berufsbilder und Branchen entwickeln sich weiter. Wer darüber informiert ist, kann die eigenen Chancen besser einschätzen und Kompetenzen gezielt entwickeln. Schauen Sie sich um, welche Branchen aktiv suchen und auch bereit sind, Berufsrückkehrende zu schulen und auf die privaten Belange einzugehen. Sie sollten wissen: Unternehmen erkennen zunehmend, dass sie mit familienfreundlichen Bedingungen sehr gute und motivierte Beschäftigte finden können.

Gemeinsam mit dem Netzwerk W im Kreis Mettmann wünsche ich Ihnen für Ihren Weg viel Erfolg.

Thomas Hendele, Landrat
Mettmann, im Dezember 2020



Vorwort	1
Einleitung	3
■ Ihr Weg im Überblick: „Ich will Beruf und Familie vereinbaren“	4
Standortbestimmung und Ziele	
■ Checkliste: Wo stehe ich? Was kann ich? Was brauche ich?	6 – 11
Finanzielle Situation	
■ Geld nach der Trennung: Unterhalt und Versorgungsausgleich	12 – 15
■ Wie Sorge ich für die Zeit der Rente vor?	16 – 17
■ Finanzielle Hilfen im Überblick	18 – 21
Familiäre Situation	
■ Wenn alles zu viel wird Beratung und Begleitung in Familienfragen	22 – 29
Kinderbetreuung und Haushaltsorganisation	
■ Wohin mit den Kleinen?	30 – 38
■ Wer macht denn jetzt den Haushalt?	39 – 41
■ Tipps: Was Sie sonst noch entlasten kann	42 – 43
Kompetenzen und Weiterbildungsbedarf	
■ Was kann ich? Wo will ich hin?	44 – 45
■ Berufliche Orientierung	46
■ Weiterlernen! Chancen mit Weiterbildung und Teilzeitausbildung	47 – 48
Arbeitsform, Arbeitszeit und Mobilität	
■ Wie, wann und wo will ich arbeiten?	49 – 52
Stellensuche und Bewerbung	
■ Stellensuche, Bewerbungsmappe, Vorstellungsgespräch	53 – 55
Zentrale Anlaufstellen/Adressen	56 – 59
Weiterlesen im Internet	60 – 61
Die Angebote des Netzwerk W im Kreis Mettmann	62

Auf dem Weg in den Beruf

Wohin will ich? Was ist mein Ziel? Wie komme ich dahin und welchen Weg wähle ich? Diese Fragen stellen sich, wenn es um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie geht. Abhängig von der individuellen Lebenssituation, der persönlichen Qualifikation, der Ausbildung und der Berufserfahrung werden ganz unterschiedliche Antworten entstehen.

Verschiedene Lebensmodelle erfordern unterschiedliche Lösungsstrategien. Das Netzwerk W im Kreis Mettmann möchte insbesondere die Situation von Alleinerziehenden in den Blick nehmen und ihnen in ihrer besonderen Situation Unterstützung anbieten.

Alleinerziehende leben mit ihren Kindern in einem Haushalt. Sie können geschieden sein, in einer neuen Partnerschaft, aber getrennten Wohnungen leben. Sie können verwitwet oder einfach nur ledig sein.

Doch auch in anderen Lebensmodellen gibt es Hürden und Belastungen, die es zu meistern gilt. Alleinerziehend fühlt sich ein Elternteil auch dann, wenn der Partner beruflich stark eingebunden oder in einer neuen Partnerschaft die Familiensorge zu tragen ist.



Beispiele, Informationen, Tipps und Checklisten können Ihnen bei der Entscheidung helfen, ob eine Ausbildung, eine berufliche Weiterbildung oder die Rückkehr in Ihren erlernten Beruf der richtige Weg für Sie ist.

Das Netzwerk W ist Teil der Landesinitiative und wird gefördert durch das Ministerium für Heimat, Kommunales, Bau und Gleichstellung des Landes NRW. Koordiniert durch die Wirtschaftsförderung des Kreises Mettmann bringen die Partnerinnen und Partner das Thema der Vereinbarkeit von Beruf, Familie und Pflege in die Öffentlichkeit und werben für die Potentiale der Berufsrückkehrenden in der Wirtschaft. Sie finden in dieser Broschüre immer wieder Verweise auf andere Publikationen und die Internetseite.

www.wiedereinstieg-me.de

Das Netzwerk W im Kreis Mettmann wünscht Ihnen viel Erfolg auf Ihrem persönlichen Weg Beruf, Familie und Pflege zu vereinbaren.

Ihr Netzwerk W im Kreis Mettmann



IHR WEG IM ÜBERBLICK: „Ich will Familie und Beruf vereinbaren“

überprüfen

überprüfen



Familie und Finanzen

Standortbestimmung
und Ziele
mehr ab Seite 6

Finanzielle Situation
mehr ab Seite 12

Familiäre Situation
mehr ab Seite 22

Kinderbetreuung und
Haushaltsorganisation
mehr ab Seite 30



Berufliche Qualifikation + Voraussetzungen

Kompetenzen und
Weiterbildungsbedarf
mehr ab Seite 44

Arbeitsform, Arbeitszeit
und Mobilität
mehr ab Seite 49

Stellensuche
und Bewerbung
mehr ab Seite 53

geprüft und geklärt

START IN DEN BERUF!

Mit der Checkliste „Wo stehe ich? ...“ auf den Seiten 6 - 11 können Sie sich einen ersten Überblick für Ihren Start in den beruflichen Wiedereinstieg verschaffen.



Mutmacher!

Auf Ihrem Weg zurück in den Beruf öffnen sich viele neue Türen. Sie werden aber auch Rückschläge erleben und sich manchmal fragen: Schaffe ich das überhaupt?

Seien Sie sicher: Ihre Anstrengung lohnt sich. Die Mutmacher auf dieser Seite sollen Ihnen im Alltag helfen. Manchmal tut es gut, die eigene Wahrnehmung zu verändern.

Ein kleines Wörtchen



Wenn Sie von sich denken „Ich kann das einfach nicht!“ und darüber frustriert sind, dann ergänzen Sie das Wörtchen „noch“: „Ich kann das einfach noch nicht!“

Ein einfacher Satz



„Wer weiß, wozu es gut ist!“
Wenn Ihnen etwas Ärgerliches passiert, denken oder sagen Sie diesen Satz. Nehmen Sie ihn mit in Ihren Alltag.

Ein Lächeln



Wenn Sie schlecht gelaunt sind oder sich über etwas ärgern, kann ein einfaches Lächeln Wunder wirken. Probieren Sie es aus!

Eine aufrechte Haltung



Wenn Sie sich niedergeschlagen oder wertlos fühlen, richten Sie sich ganz bewusst auf, heben Sie den Kopf und schauen Sie offen in die Welt.

Fragen zum Umdenken...



Inwiefern könnte das, was gerade passiert, genau richtig sein für mich?
Was könnte hier die Chance sein?
Was könnte ich lernen?
Was macht hier gerade Sinn?
Wie könnte ich das noch sehen?
Wie würde es mir gehen, wenn ich das anders sehen würde?





Downloadtipp

Die Checkliste für Ihre Rückkehr in den Beruf/Umstieg in einen anderen Beruf finden Sie als PDF-Datei zum Herunterladen im Internet unter: www.wiedereinstieg-me.de



Wo stehe ich? Was kann ich? Was brauche ich?

Checkliste für Ihre Rückkehr in den Beruf/Umstieg in einen anderen Beruf

Wer über einen beruflichen Wiedereinstieg oder Neuanfang nachdenkt, muss viele Dinge gleichzeitig bedenken. Die Checkliste hilft Ihnen dabei, Ihre Gedanken zu sortieren und den Überblick zu behalten. So ist es auch leichter zu erkennen, wo Sie noch unsicher oder unklar sind und Unterstützung gebrauchen können.

Eine erste Standortbestimmung

- **Aus welchen Gründen waren Sie bisher nicht (wieder) berufstätig?**
(mögliche Gründe sind z.B. Kinderbetreuung, Pflege von Angehörigen, unbezahlte ehrenamtliche Tätigkeit)
 - _____
 - _____
- **Was sind die wichtigsten Beweggründe für Sie, erwerbstätig zu sein?**
 - _____
 - _____
- **Wollen/müssen Sie mit Ihrem Verdienst den Lebensunterhalt Ihrer Familie ganz oder teilweise oder gar nicht bestreiten?**
 - Ich muss den Lebensunterhalt ganz bestreiten. ja nein
 - Ich muss den Lebensunterhalt teilweise bestreiten. ja nein
 - Ich muss nichts zum Lebensunterhalt beitragen. ja nein
- **Wieviel Geld können Sie für die Aufnahme Ihrer Erwerbstätigkeit/Fortbildung investieren?**
 - Finanziell kann ich nichts investieren. ja nein
 - Finanziell kann ich _____ € investieren.

- **Wieviel Zeit können Sie für die Planung des Wiedereinstiegs/der Fortbildung investieren?**

■ Zeitlich kann ich _____ Stunden pro Woche investieren.

■ Zu welchem Zeitpunkt wollen Sie wiedereinsteigen? _____

- **Möchten Sie wieder in Ihrem erlernten Beruf arbeiten?** ja nein
Wenn ja, welche berufliche Vorbildung und Berufserfahrung oder vergleichbare Qualifikationen (z.B. aus der Familienarbeit oder einem Ehrenamt) haben Sie?

- _____
- _____
- _____

- Wenn nein, welche beruflichen Vorstellungen und Pläne haben Sie?

- _____
- _____
- _____

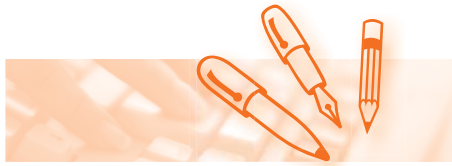
- **Können Sie sich vorstellen, einen neuen Beruf noch einmal von Grund auf zu erlernen?** ja nein
kommt auf den Beruf an

Finanzielle Situation

→ Weiterlesen ab Seite 12

- **Wieviel Geld müssen/möchten Sie verdienen? € (netto)**

- _____



■ Können Sie die Zeit bis zu einer Anstellung und einer ersten Gehaltszahlung finanziell überbrücken?

- Ich bin nicht hauptverantwortlich für das Familieneinkommen. ja nein
- Ich habe Rücklagen gebildet. ja nein
- Ich beziehe Arbeitslosengeld. ja nein
- Ich beziehe andere Sozialleistungen. ja nein
- Ich traue mir zu, eine überschaubare Zeitspanne (finanziell) zu überbrücken. ja nein

■ Sind Sie bereit, finanzielle Hilfen zu beantragen und in Anspruch zu nehmen? ja nein
ja, mit Unterstützung

■ Welche finanziellen Hilfen kennen Sie?

- Arbeitslosengeld I (Agentur für Arbeit) ja nein
- Arbeitslosengeld II (jobcenter) ja nein
- sonstige Sozialleistungen ja nein
- andere Leistungen, z. B.

■

Familiäre Situation → Weiterlesen ab Seite 22

■ Aus welchen Gründen waren Sie bisher nicht berufstätig?

■

■



■ Zu welchem dieser Themen wünschen Sie sich Unterstützung/Beratung?

■

■

■ Welche familiären oder ehrenamtlichen Aufgaben haben Sie – neben einer Erwerbstätigkeit – zu bewältigen?

■

■

■ Ist Ihre Familie bereit, Sie zu unterstützen und zu entlasten?

ja nein Ist noch nicht thematisiert

Kinderbetreuung → Weiterlesen ab Seite 30

■ Müssen Sie die Kinderbetreuung neu oder anders organisieren? ja nein

Wenn ja, wie kann eine Betreuung organisiert werden?

- Ich verfüge über ein privates soziales Netzwerk. ja nein
- Ich bin auf professionelle Unterstützung angewiesen. ja nein

■ Kennen oder nutzen Sie Betreuungs- und Unterstützungsangebote in Ihrer Nähe? ja nein

Wenn ja, welche?

■

■



■ Wo sehen Sie für sich weitere Möglichkeiten der Entlastung im Alltag/im Haushalt?

■ Tagesmutter/Kindertagespflege	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	■ Babysitter	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
■ Kindertagesstätte	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	■ privates Netzwerk	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
■ Offener Ganztag (Schule)	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>		

Kompetenzen und Weiterbildungsbedarf → Weiterlesen ab Seite 44

■ Benötigen Sie zusätzliche Qualifikationen, um berufstätig zu sein?

ja nein

weiß nicht

■ Wenn ja, welche?

■ _____

■ _____

■ Welche Angebote möchten Sie gerne nutzen?

■ Kurse	<input type="checkbox"/>	■ Coaching	<input type="checkbox"/>
■ Berufswegberatung	<input type="checkbox"/>	■ Weiterbildung	<input type="checkbox"/>
■ Bewerbungstraining	<input type="checkbox"/>	■ andere	<input type="checkbox"/>

Arbeitsform, Arbeitszeit und Mobilität → Weiterlesen ab Seite 49

■ Zu welchen Zeiten können bzw. wollen Sie arbeiten?

■ Vollzeit	von	<input type="text"/>	Uhr bis	<input type="text"/>	Uhr
■ Teilzeit	von	<input type="text"/>	Uhr bis	<input type="text"/>	Uhr
■ Wie viele Stunden pro Woche? <input type="text"/> Stunden					
■ Schicht- und Wochenendarbeit ist möglich ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>					



■ Wie mobil sind Sie?

■ Welche Entfernung zum Arbeitsort ist möglich?	<input type="text"/>	km
■ Ich kann öffentliche Verkehrsmittel nutzen.	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	
■ Ich habe einen eigenen PKW.	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	
■ Sind Sie bereit umzuziehen?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>	

Stellensuche und Bewerbung → Weiterlesen ab Seite 53

■ Kennen Sie den regionalen Arbeitsmarkt?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
■ Kennen Sie Unternehmen, bei denen Sie gern arbeiten würden?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>
■ Haben Sie Erfahrung mit Bewerbungen?	ja <input type="checkbox"/> nein <input type="checkbox"/>

■ Brauchen Sie Unterstützung bei Bewerbungen? ja nein

■ Wenn ja, wobei?

■ Orientierung bei der Stellensuche in Zeitungen und Internet	<input type="checkbox"/>	■ Vorstellungsgespräch	<input type="checkbox"/>
■ Erstellen einer Bewerbungsmappe	<input type="checkbox"/>	■ Online-Bewerbung	<input type="checkbox"/>

■ Haben Sie alle Unterlagen für eine Bewerbung?

■ Lebenslauf	<input type="checkbox"/>	■ Praktikumsnachweise	<input type="checkbox"/>
■ Schul-/Ausbildungs-/Hochschul-Zeugnisse	<input type="checkbox"/>	■ Arbeitszeugnisse	<input type="checkbox"/>
■ Qualifizierungsnachweise	<input type="checkbox"/>	■ Foto (optional)	<input type="checkbox"/>

Geld nach der Trennung

Unterhalt und Versorgungsausgleich

Wer bekommt Unterhalt?

Unterhalt für die Kinder

Leben die Eltern getrennt, so muss der Elternteil, bei dem die Kinder nicht leben, einen monatlichen Geldbetrag (Barunterhalt) zahlen. Dieser Betrag richtet sich nach der Höhe des Einkommens des unterhaltspflichtigen Elternteils und wird in der Regel nach der sogenannten Düsseldorfer Tabelle berechnet.

Zahlt der verpflichtete Elternteil nicht, nicht in voller Höhe oder unregelmäßig, können Sie als Elternteil, bei dem das Kind lebt, einen **Unterhaltsvorschuss** beim Jugendamt beantragen. Dies ist möglich, so lange das Kind noch keine achtzehn Jahre alt ist.

Ehegattenunterhalt

Nach einer Trennung hat der- oder diejenige mit dem geringeren Einkommen Anspruch auf monatlichen Unterhalt. Bis zur rechtskräftigen Scheidung können Sie in diesem Fall Trennungsunterhalt verlangen.

Wenn die Mutter bzw. der Vater in den ersten drei Lebensjahren des Kindes wegen der Betreuung des Kindes keiner Erwerbstätigkeit nachgehen kann, besteht ein An-

spruch auf Unterhalt, in Ausnahmefällen auch darüber hinaus.

Die Höhe des Unterhalts errechnet sich aus den sogenannten ehelichen Lebensverhältnissen. Das sind die Einkommens- und Vermögensverhältnisse der Eheleute abzüglich der Kredittilgungen und übrigen Belastungen. Auch der Ehegattenunterhalt wird in der Regel anhand der Düsseldorfer Tabelle ermittelt.

Unterhaltsansprüche nicht verheirateter Eltern

Bei nicht verheirateten Eltern muss der Vater des Kindes während des Mutterschutzes (sechs Wochen vor und acht Wochen nach der Geburt des Kindes) Unterhalt an die Mutter zahlen. Analog zum Ehegattenunterhalt kann auch hier ein Unterhaltsanspruch in den ersten drei Lebensjahren des Kindes entstehen.

Hinweis:

Auch wenn Sie Unterhalt für sich und Ihre Kinder bekommen: Dieser sichert selten Ihren gesamten Lebensunterhalt. Eigenes Geld zu verdienen ist daher in vielen Fällen notwendig – und sinnvoll.

Wie kann ich meinen Unterhaltsanspruch durchsetzen?

Außergerichtlich einigen

Die beste und kostengünstigste Lösung ist immer eine einvernehmliche Regelung. Gerade wenn sich die Eltern einig sind, ist es sinnvoll, Unterhaltsansprüche in einem sogenannten vollstreckbaren Titel festzuhalten. Das ist ein amtliches Schriftstück, in



dem sich z. B. der Vater gegenüber seinen Kindern zur Zahlung des Unterhalts in einer bestimmten Höhe verpflichtet. Mit diesem Schriftstück haben Sie eine Grundlage, um die Rechte der Kinder schnell durchzusetzen, falls es Probleme mit der Zahlung gibt. Bei den Jugendämtern können solche Urkunden kostenfrei ausgestellt werden.

Beratung in Unterhaltsfragen

Nehmen Sie fachkundige Hilfe in Anspruch, um eine einvernehmliche Regelung herbeizuführen. Unterstützung bieten:

- Kostenfreie Trennungs- und Scheidungsberatung bei Jugendämtern, Sozialträgern und Wohlfahrtsverbänden
- Freiberuflich tätige Mediatoren (kostenpflichtig)
- Rechtsanwältinnen und -anwälte, vor allem auf Familienrecht spezialisiert. Falls Sie über kein oder nur über ein geringes Einkommen verfügen, können Sie Beratungshilfe bei Ihrem Amtsgericht beantragen. Die Staatskasse übernimmt dann das Anwaltshonorar bis auf den Eigenanteil in Höhe von 15 €.

Gerichtlich vorgehen


Kommt keine einvernehmliche Regelung zustande, bleibt nur der Weg zum Gericht. In Scheidungs- und Unterhaltsverfahren ist die Vertretung durch einen Rechtsanwalt/ eine Rechtsanwältin vorgeschrieben. Die Anwalts- und Gerichtskosten orientieren sich am sogenannten Streit- oder Ge-

genstandswert, d. h. je höher der Betrag ist, um den gestritten wird, desto höher fallen die Anwalts- und Gerichtskosten aus. Verfügen Sie über kein oder nur ein geringes Einkommen, können Sie Prozesskostenhilfe beantragen. Abhängig von Ihrer Situation können Sie in Raten zahlen oder die Staatskasse übernimmt die Kosten.



„... was wird aus meinen Rentenansprüchen?“

Mit der Ehescheidung wird automatisch auch über den sogenannten Versorgungsausgleich entschieden. Das heißt, dass Versorgungsansprüche, also vor allem gesetzliche und private Rentenansprüche, die während der Ehezeit entstanden sind, zwischen den Eheleuten geteilt werden.

 www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Vereinbarkeit Familie & Beruf
- ▶ Recht und Geld
- ▶ Alleinerziehend
- ▶ Hilfe in Notlagen

Beispiel:

Beispiel

Manfred (40) und Frauke (35) sind seit zehn Jahren miteinander verheiratet. Sie haben zwei Kinder, Kilian (9) und Kira (5). Frauke hat vor der Eheschließung vier Jahre als Bürokauffrau in der Buchhaltung der Firma Meier gearbeitet und mit der Geburt von Kilian ihre Erwerbstätigkeit aufgegeben. Manfred hat vor der Eheschließung sechs Jahren als Industriemeister in der Fertigung der Firma Meier gearbeitet. Mittlerweile ist er dort in leitender Position tätig.

Beide leben seit einem Jahr getrennt und wollen sich jetzt scheiden lassen. Manfred erzielt ein Bruttoeinkommen von 4.000 €, rund 2.700 € netto. Vor der Geburt von Kira haben beide ein Haus gekauft und finanziert, aktuell liegt der noch offene Betrag bei 130.000 €, der in monatlichen Raten in Höhe von 800 € von Manfred zurückgeführt wird. Neben der gesetzlichen Rentenversicherung verfügt Manfred noch über Ansprüche aus einer Betriebsrente, die Frauke wegen der kurzen Betriebszugehörigkeit nicht zu steht. Beide Kinder leben bei Frauke.

Manfred ist gegenüber den Kindern der barunterhaltspflichtige Elternteil. Von seinem Nettoeinkommen sind die berufsbedingten Aufwendungen und die Kosten für den Hauskredit abzuziehen, so dass das zu berücksichtigende Einkommen rund 1.760 € beträgt.

Nach der Düsseldorfer Tabelle 2 steht Kilian Unterhalt in Höhe von 424 € und Kira in Höhe von 369 € zu. Das Kindergeld für beide (je Kind 204 €*) wird an Frauke ausbezahlt. Die Hälfte dieses Betrages wird auf die Unterhaltspflicht angerechnet, so dass sich die Ansprüche auf 322 € bzw. 267 € reduzieren. Insgesamt muss Manfred also 589 € Kindesunterhalt zahlen. Manfred müssen mindestens 1.160 € bleiben, das ist hier auch nach Abzug des Kindesunterhaltes ($1.760 - 589 = 1.171$) der Fall.

Eine Unterhaltspflicht gegenüber Frauke kommt nur in Betracht, wenn besondere Umstände, wie z. B. besonderer Betreuungsbedarf aufgrund einer schwerwiegenden und langzeitigen Erkrankung des Kindes, die eigene Erwerbstätigkeit von Frauke verhindern. Das zu berücksichtigende Einkommen von Manfred liegt – nach Abzug des Kindesunterhaltes – bei 1.171 €. Nach der Düsseldorfer Tabelle stünden Frauke 3/7 des Betrages zu, also 502 €. Das Manfred verbleibende Geld läge dann bei 668 €, also deutlich unter dem Selbstbehalt von 1.160 €. Im Ergebnis würde dies zu einer sogenannten Mangelverteilung führen, so dass alle Unterhaltsberechtigten (Frauke und die Kinder) weniger bekämen.

Bezüglich der Rentenansprüche wird der Versorgungsausgleich durchgeführt. D. h. die Deutsche Rentenversicherung, bei der Manfred und Frauke gesetzlich rentenversichert sind, ermittelt, welche Ansprüche während der Ehezeit entstanden sind, und in welcher Höhe diese auszugleichen sind. Im Scheidungsurteil wird dann festgehalten, in welcher Höhe Rentenansprüche von Manfreds Rentenkonto auf Fraukes Rentenkonto übertragen werden. Ähnlich verhält es sich mit der Betriebsrente, die Manfred von der Firma zu erwarten hat. Im Ergebnis genügt der von Frauke zu erwartende Betrag sicher nicht, um im Alter davon leben zu können.

* ab 01.01.2021: je Kind 219 €

Wie Sorge ich für die Zeit der Rente vor? Erwerbstätigkeit rechnet sich

Familie und Beruf zu vereinbaren, ist nicht immer ganz einfach, aber der Aufwand lohnt sich – auch mit Blick auf Ihr Einkommen im Alter. Wie sich die Renten entwickeln, ist nach heutigem Stand nicht planbar. Aber nur wer in die Rentenkassen einzahlt, erwirbt Rentenansprüche und erhält auch

später daraus Rentenzahlungen. Bei sozialversicherungspflichtigen Beschäftigungen wird in die gesetzliche Rentenversicherung oder berufsständischen Versorgungswerke eingezahlt. Zwei weitere Säulen der Absicherung sind die betriebliche sowie private Vorsorge für das Alter.

Rentenansprüche bei unterschiedlichem Arbeitsumfang

Alter: 36 Jahre, 2 Kinder, alleinerziehend, Fachkraft mit erlerntem Beruf

Berufstätigkeit	Wöchentliche Stundenzahl	monatlicher Brutto Lohn	zu erwartender zusätzlicher monatlicher Rentenanspruch*
keine	0	0	0
Minijob, bei Mindestlohn von 9,50 € ab 01.01.2021	ca. 11 Stunden	450 € brutto wie netto	+ 106,50 €
ausgewählte Berufe			
Friseurin	20 Stunden	864 €	+ 350 €
	35 Stunden	1.513 €	+ 614 €
Arzthelferin	20 Stunden	1.053 €	+ 427 €
	35 Stunden	1.843 €	+ 748 €
Altenpflegerin	20 Stunden	1.331 €	+ 540 €
	35 Stunden	2.334 €	+ 948 €
Programmiererin	20 Stunden	1.575 €	+ 639 €
	35 Stunden	2.756 €	+ 1.119 €
Industriemechanikerin	20 Stunden	1.414 €	574 €
	35 Stunden	2.475 €	+ 1.005 €
Chemielaborantin	20 Stunden	1.735 €	+ 704 €
	35 Stunden	3.036 €	+ 1.233 €

*bei Renteneintritt mit 67 Jahren, Quelle: www.wiedereinstiegsrechner.de

Neugierig?

Auf www.wiedereinstiegsrechner.de können Sie berechnen, wie sich Ihr Wiedereinstieg auf Ihre Rente auswirkt.

Private Vorsorge lohnt sich mit kleinen Beiträgen und so früh wie möglich

Wenn Sie die Rückkehr ins Berufsleben geschafft haben, zahlen manche Arbeitgeber auch in die betriebliche Altersvorsorge ein, z. B. Pensionskassen, Direktversicherungen, Zusatzversorgungskassen, etc. Informieren Sie sich!

Zusätzlich sollte eine private Vorsorge immer eine Säule der Alterssicherung sein. Kleine Beiträge im Rahmen z. B. der vermögenswirksamen Leistungen (staatliche Förderung bei geringem Einkommen) helfen bei der Bildung von Rücklagen. Regelmäßige Zahlungen über einen längeren Zeitraum ergeben einen Puffer, der die Lücke bei der gesetzlichen Rente mildern kann. Lassen Sie sich beraten.

Tip

Kontenklärung


Klären Sie Ihre Rentenansprüche nicht erst beim Renteneintritt, sondern regelmäßig. Fehlende Nachweise für Beschäftigungszeiten können dann noch eher besorgt werden als Jahrzehnte später.

Auch die Berücksichtigung der Kindererziehungszeiten ist kein Automatismus. Für jedes Kind muss ein Antrag gestellt werden.

Lassen Sie sich beraten

Verschiedene Anlaufstellen helfen Ihnen dabei:

- in jeder Stadtverwaltung der Städte im Kreis Mettmann gibt es eine neutrale Rentenberatungsstelle
- die Rentenversicherungsträger haben kostenlose Servicenummern und Beratungsstellen in den großen Städten im Umkreis


 z. B. Deutsche Rentenversicherung www.deutsche-rentenversicherung.de




Finanzielle Hilfen im Überblick

Was? Wer? Wieviel? Wo?


Arbeitslosengeld

- **Wer?**
Menschen, die in den letzten 30 Monaten mindestens zwölf Monate sozialversicherungspflichtig gearbeitet haben und dem Arbeitsmarkt zur Verfügung stehen
- **Wieviel?**
in der Regel 67 % des durchschnittlich erzielten Nettoeinkommens
- **Wo?**
örtliche Arbeitsagentur
 www.arbeitsagentur.de
▶ Arbeitslos und Arbeit finden
Servicetelefon: 0800 4 5555 00


Arbeitslosengeld II

- **Wer?**
Personen, zwischen 15 und 65-67 Jahren (je nach Renteneintrittsalter), die keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld haben, aber grundsätzlich erwerbsfähig sind
- **Mehrbedarf Alleinerziehend/Schwangerschaft**
kann beim jobcenter beantragt werden
- **Wieviel?**
Regelsätze, beim jobcenter zu erfragen
- **Wo?**
örtliches jobcenter
 www.jobcenter-ME-aktiv.de
▶ Geldleistungen
Servicetelefon: 02104-14163-222


Sozialgeld

- **Wer?**
Personen, die weder Anspruch auf Arbeitslosengeld I noch Arbeitslosengeld II haben, individuelle Voraussetzungen
- **Wieviel?**
beim örtlichen Sozialamt zu erfragen
- **Wo?**
örtliches Sozialamt
 www.kreis-mettmann.de
▶ Weitere Themen ▶ Soziales
▶ Allgemeines zum Sozialamt


Renten für Hinterbliebene

- **Wer?**
Minderjährige Kinder (Waisen), Eheleute (Witwe/r) und ggf. auch für erziehende geschiedene Eheleute
- **Wieviel?**
individuell
- **Wo?**
Deutsche Rentenversicherung (gesetzliche Rentenversicherung) oder berufsständische Versorgungswerke
 www.deutsche-rentenversicherung.de
▶ Rente
▶ Familie und Kinder
Servicetelefon: 0800 1000 4800


Kindergeld

- **Wer?**
Eltern
- **Wieviel?**
Geltender Kindergeldsatz
- **Wo?**
Familienkasse bei der Arbeitsagentur
 www.arbeitsagentur.de
▶ Familie und Kinder
Servicetelefon: 0800 4 5555 30


Kinderzuschlag

- **Wer?**
Eltern mit geringem Einkommen, die kein Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen
- **Wieviel?**
bis zu 205 € monatlich pro Kind (ab 01.01.2021)
- **Wo?**
örtliche Arbeitsagentur
 www.arbeitsagentur.de
▶ Familie und Kinder
Servicetelefon: 0800 4 5555 30

Wohngeld

- **Wer?**
Haushalte mit geringem Einkommen, die kein Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld beziehen
- **Wieviel?**
Individuelle Berechnung
- **Wo?**
örtliches Sozialamt
 www.wohngeldrechner.nrw.de
www.kreis-mettmann.de
▶ Weitere Themen ▶ Soziales
▶ Allgemeines zum Sozialamt

Bildungs- und Teilhabepaket

- **Wer?**
Kinder und Jugendliche aus Familien, die Arbeitslosengeld II oder Sozialgeld, den Kinderzuschlag oder Wohngeld beziehen
- **Wieviel?**
anteilig für Schulbedarf, Mittagessen, Lernförderung, kulturelle und sportliche Aktivitäten, Ausflüge, Klassenfahrten, Schülerbeförderung
- **Wo?**
örtliches Sozialamt, jobcenter ME-aktiv
 www.kreis-mettmann.de
▶ Weitere Themen ▶ Soziales
▶ Bildung & Teilhabe
www.jobcenter-ME-aktiv.de
▶ Geldleistungen

Finanzielle Hilfen im Überblick

Was? Wer? Wieviel? Wo?

Elterngeld

■ Wer?

Eltern in den ersten zwölf Monaten nach der Geburt des Kindes, plus weitere zwei Monate, wenn der andere Elternteil das Kind in dieser Zeit betreut

■ Wieviel?

300 – 1.800 € je nach Einkommen

■ Wo?

Kreis Mettmann, Elterngeldstelle

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Soziales
- ▶ Elterngeld & Elternzeit

Servicetelefon: 030 201 791 30

Elterngeld plus

(für Geburten ab dem 01.07.2015)

■ Wer?

Eltern, die Elterngeldbezug und Teilzeitarbeit miteinander kombinieren möchten – auch für Alleinerziehende

■ Wieviel?

höchstens die Hälfte des monatlichen Elterngeldbetrags, aber über die doppelte Bezugsdauer

■ Wo?

Kreis Mettmann, Elterngeldstelle

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Soziales
- ▶ Elterngeld & Elternzeit

BAfög

■ Wer?

Schüler*innen und Studierende

■ Wieviel?

individuell

■ Wo?

Kreis Mettmann, Ausbildungsförderung

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Soziales
- ▶ BAfög

Servicetelefon: 0800 223 63 41

Steuerliche Freibeträge

■ Wer?

Eltern

■ Wieviel?

Kinderfreibetrag 8.388 € pro Kind und Jahr (ab 01.01.2021), zusätzl. Entlastungsbetrag: Alleinerziehende 4.008 € (coronabedingt bis 31.12.2021 befristet) und 240 € pro Jahr für jedes weitere Kind, Kinderbetreuungskosten zu 2/3 max. 4.000 € pro Jahr

■ Wo?

Finanzamt des Wohnortes

 www.familienportal.de

- ▶ Familienleistungen ▶ Steuerentlastungen

Servicetelefon: 030 201 791 30



Bildungsscheck

■ Wer?

Beschäftigte mit und ohne Berufsabschluss, Berufsrückkehrende, Selbständige

■ Wieviel?

50 % der Weiterbildungskosten, maximal 500 €

■ Wo?

Volkshochschulen (VHS) im Kreis Mettmann

 www.mags.nrw/bildungsscheck

Servicetelefon: 0211 837-1929

Bildungsprämie

■ Wer?


Erwerbstätige Männer und Frauen ab 25 Jahre, die mindestens 15 Stunden in der Woche oder in Eltern- oder Pflegezeit erwerbstätig sind, mit einem zu versteuerndem Einkommen bis 20.000 € (40.000 € bei Verheirateten)

■ Wieviel?

50 % der Weiterbildungskosten, maximal 500 €

■ Wo?

Volkshochschulen (VHS) im Kreis Mettmann

 www.bildungspraemie.info

Servicetelefon: 0800 26 23 000

Beratung zur beruflichen Entwicklung

■ Wer?


Menschen in beruflichen Veränderungsprozessen

■ Wieviel?

kostenfreie Beratungsmöglichkeit

■ Wo?

VHS Hilden-Haas, VHS Mettmann-Wülfrath

 www.weiterbildungsberatung.nrw

- ▶ Beratung zur beruflichen Entwicklung

Servicetelefon: 0211 837-1929

Informationen im Internet

Andere finanzielle Hilfen im Überblick finden Sie unter:
Familienportal des Bundes mit Infotool Familienleistungen

 www.familienportal.de

- ▶ Familienleistungen

 www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Vereinbarkeit Beruf, Familie & Pflege
- ▶ Recht und Geld

Wenn alles zu viel wird

Beratung und Begleitung in Familienfragen

Vieles kann eine Rückkehr in den Beruf erschweren: Probleme in der Erziehung, Überforderung, Krankheit, Konflikte oder Gewalt in der Familie, Sprachprobleme, Schulden oder psychische Probleme.

Suchen Sie bei persönlichen Problemen Hilfe und Unterstützung, dann können Sie den Weg ins Berufsleben leichter gehen.

Im Kreis Mettmann gibt es viele spezielle Beratungseinrichtungen. Die Beratungen sind kostenlos und vertraulich. Alle Einrichtungen beraten unabhängig von Religionszugehörigkeit und Nationalität. Die Adressen finden Sie in der Linkliste auf S. 60 – 61.

Erziehung und Betreuung

- Haben Sie Fragen zur Erziehung und Betreuung von Kindern?
- Fühlen Sie sich in Ihrer Rolle als Mutter oder Vater überfordert?

Die Jugendämter haben es sich zur Aufgabe gemacht, Familien bei persönlichen, partnerschaftlichen und familiären Problemen, Krisen und Konflikten beratend zur Seite zu stehen.

Weitere Beratungseinrichtungen:

- Sozialdienst katholischer Frauen und Männer (SKFM)
- Sozialdienst katholischer Frauen (SkF)

- Die Gleichstellungsbeauftragte Ihrer Stadt steht Ihnen beratend zur Seite und vermittelt Ihnen bei Bedarf weitere Gespräche mit anderen Stellen. (Adressen s.S. 58)
- Falls Ihr Kind in einer Kita betreut wird, die zugleich Familienzentrum ist, können Sie sich dort auch direkt an die Einrichtungsleitung wenden.

Tipp

Viele Informationen, Angebote und Kontakte zu unterschiedlichen Einrichtungen und Beratungsstellen finden Sie auf der Homepage Ihrer Stadt oder unter www.wiedereinstieg-me.de ► Hilfe in Notlagen

- Arbeiterwohlfahrt (AWO)
- Caritas im Kreis Mettmann
- Deutscher Kinderschutzbund
- Diakonisches Werk im Kirchenkreis Niederberg e.V. für die Städte Heiligenhaus, Velbert, Wülfrath und Haan-Gruiten
- Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann für die Städte Ratingen, Mettmann, Erkrath, Haan und Hilden
- kirchliche Beratungsstellen



Erziehungs- und Lebensberatung

- Befinden Sie sich zurzeit in einer schwierigen Trennungs- oder Scheidungssituation?
- Ihr Kind kommt in der Schule nicht mehr zurecht?
- Suchen Sie eine neue Orientierung in der Lebens- und Beziehungsgestaltung?

Zunächst ist die Psychologische Beratungsstelle des Jugendamtes für alle Fragen rund um die Themen Erziehung und Familie zuständig. Integriert ist jeweils auch der schul-

psychologische Dienst, wenn Ihr Kind Probleme in der Schule hat oder auffällig ist. Beratung zu Lebens- und Beziehungsfragen erhalten Sie bei den kirchlichen Trägern.

Beratung für Alleinerziehende

- Macht Ihnen Ihr Kind Sorgen oder zehrt an Ihren Kräften?
- Sie merken, dass Sie selbst zu kurz kommen?
- Haben Sie finanzielle Probleme als Alleinerziehende?

Alleine für ein Kind zu sorgen ist eine anspruchsvolle Aufgabe, bei der viele Unterstützung brauchen. Nicht in allen Städten des Kreises gibt es spezielle Beratungsstellen für Alleinerziehende. In vielen Städten bieten SKFM bzw. SkF spezielle Beratungen an.

In verschiedenen Städten im Kreis Mettmann gibt es regelmäßige Alleinerziehenden-Treffen. Informieren Sie sich bei der städtischen Gleichstellungsbeauftragten über die Angebote. (Adressen s. S. 58)

Der Verband alleinerziehender Mütter und Väter (VAMV) unterstützt Alleinerziehende durch aktuelle Informationen, professionelle Beratung und engagierte Lobbyarbeit. Es gibt Ortsverbände und regionale Kontaktstellen mit unterschiedlichen Angeboten (Gesprächskreise, Information und Beratung, Aktionen und Projekte). Im Kreis Mettmann existiert kein Ortsverband – die nächsten befinden sich in Düsseldorf und Essen.




www.vamv-nrw.de

Krisen-Hotline des VAMV:
0201 82-774-799

Beratung bei häuslicher Gewalt

- Haben Sie oder Ihr Kind Gewalterfahrung?
- Werden Sie bedroht oder erpresst?

Laut Statistik wird jede vierte Frau von ihrem Ehemann oder Lebenspartner psychisch oder körperlich misshandelt. Trifft das auch auf Sie zu? Das müssen Sie nicht ertragen! Lassen Sie sich professionell beraten und helfen. Bei Gewalt gegen Kinder ist immer das örtliche Jugendamt Ansprechpartner.

-  www.wiedereinstieg-me.de
- ▶ Vereinbarkeit Familie, Beruf & Pflege
 - ▶ Wer hilft in Notlagen

Alleinerziehende mit Migrationshintergrund

- Sind Sie erst vor Kurzem nach Deutschland gekommen?
- Haben Sie Fragen zum Aufenthaltstitel, zur Staatsangehörigkeit oder zur Anerkennung von Zeugnissen und Berufsabschlüssen aus Ihrem Heimatland?
- Suchen Sie Deutsch- oder Integrationskurse oder Hilfe beim Umgang mit Behörden?

Eine persönliche Beratung und vielfältige Informationen, die Ihnen den Einstieg in den Arbeitsmarkt in Deutschland erleichtern, erhalten Sie bei den Fachdiensten für Migration und Integration dieser Einrichtungen:

- Caritas
- Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann
- Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Hier finden Sie erste Unterstützung:

- Opferschutz der Kreispolizeibehörde
Tel. 02104 982-7777
- Interventionsstelle gegen häusliche Gewalt beim SKFM, Tel. 02104 1419-221
- Frauen- und Kinderschutzhaus des SKFM,
Tel. 02104 92-2220
- Hilfefonntel Gewalt gegen Frauen
(in 17 verschiedenen Sprachen)
Tel. 08000-116-016
- Online-Beratung: www.gewaltlos.de
und www.hilfefonntel.de
- www.frauen-info-netz.de

-  www.integration-me.de
Informationen für Zugewanderte im Kreis Mettmann
- www.migra-info.de
Webseite für Migrantinnen, Wege in den Beruf




Alleinerziehende und Behinderung

- Ihr Kind ist behindert und Sie stehen alleine da?
- Sie sind selbst behindert und sehen keine Chancen auf dem Arbeitsmarkt?

Die Kreisverwaltung Mettmann und dort das Amt für Menschen mit Behinderung unterstützt Sie auf dem Weg in das Arbeits- und Berufsleben.

- Der begleitende Dienst/die Familienberatung unterstützt Eltern, deren Kinder behindert oder entwicklungsverzögert sind. Dort erhalten Sie Zugang zu integrativen und heilpädagogischen Kindertagesstätten, Förderschulen, Ferien- und Freizeitangeboten und vieles mehr.

- Die Fürsorgestelle beim Kreis Mettmann ist für Schwerbehinderte im Kreis Mettmann zuständig. Die Städte Velbert und Ratingen haben eine eigene Fürsorgestelle vor Ort. Dort erhalten schwerbehinderte Arbeitnehmer*innen und Arbeitgebende Unterstützung rund um die Beschäftigung von Schwerbehinderten, wie z. B. bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes und eine behindertengerechte Ausstattung.

-  www.kreis-mettmann.de
- ▶ Weitere Themen ▶ Soziales ▶ Leistungen für Menschen mit Behinderungen

Bildungsangebote zum Leben mit Kindern

- Sie suchen eine Spielgruppe für sich und Ihr Kind?
- Sie suchen ein Entspannungsangebot nach einem stressigen Tag?
- Sie wollen sich kreativ betätigen?

In vielen Städten des Kreises Mettmann bieten die Volkshochschulen (VHS) und Familienbildungsstätten der katholischen und der evangelischen Kirche, die Arbeiterwohlfahrt (AWO) und das Deutsche Rote Kreuz Kurse zu Themen wie z. B. Erziehung, Elternsein, Ernährung, Haushaltsmanagement, Stress-

abbau etc. an. Diese finden teilweise in Kooperation mit den Familienzentren vor Ort statt. Hier erhalten Sie Unterstützung bei konkreten Anliegen sowie Kontakt zu anderen Eltern. Auch spezielle Kurse nur für Alleinerziehende werden mit Kinderbetreuung angeboten.



Schwangerschaftsberatung

- Sie haben Probleme mit oder in der Schwangerschaft?
- Sie sind ungeplant schwanger geworden?
- Sie hatten eine Fehl- oder Totgeburt?

■ Das bundesweite Hilfetelefon „Schwanger in Not“ berät rund um die Uhr und in 18 Sprachen anonym und vertraulich und vermittelt an örtliche Beratungsstellen weiter. Tel. 0800 4040020
Email und Chatberatung möglich.


■ Beim SKFM Mettmann e. V. gibt es unter dem Namen esperanza ein Beratungs- und Hilfenetz während und nach der Schwangerschaft: u. a. Schwangerschaftsberatung, Konfliktberatung, Väterberatung, Beratung nach Fehl- und Totgeburten und zu finanziellen Hilfen. Fragen Sie nach Sprechstunden in Ihrer Stadt.

Kontakt: esperanza, SKFM Mettmann e.V.
Tel. 02104 1419245

 www.skfm-mettmann.de

■ pro familia bietet neben der Beratung während der Schwangerschaft Informationen zu Verhütung und Kinderwunsch.

Kontakt: pro familia, Beratungsstelle in Mettmann, Tel. 02104 24428

 www.profamilia.de/mettmann

■ Die Schwangerschaftskonfliktberatung donum vitae e. V. bietet in Ratingen, Velbert, Hilden und Wülfrath wöchentliche Sprechstunden an.

Kontakt: donum vitae e. V.
Kreis Mettmann
Tel. 02103 417745

 www.donum-vitae-hilden.de

■ Die Schwangeren (Konflikt)-Beratung des beratungsCentrum e.V. berät bei ungewollter Schwangerschaft sowie über finanzielle Hilfen für Schwangere.

Kontakt: beratungsCentrum e.V.
Tel. 02173 20420-00

 www.beratungscentrum-monheim.de

Psychische Probleme

- Leiden Sie unter einer psychischen Krankheit?
- Haben Sie Angehörige mit psychischen Erkrankungen?

Wenn Sie befürchten oder vermuten, dass eine psychische Erkrankung vorliegt, kann Sie das Gesundheitsamt des Kreises Mettmann an den zuständigen Sozialpsychiatrischen Dienst in Ihrer Stadt vermitteln. Dieser berät psychisch kranke Menschen und deren Angehörige. Zu den Hilfsangeboten gehören Beratung, Koordination sowie die Vermittlung von weiteren unterstützenden Hilfen in Zusammenarbeit mit Ärzten, Krankenhäusern und anderen Institutionen. Die Beratung kann auch bei Ihnen zu Hause stattfinden.

Suchtberatung

- Sind Sie oder ein Familienmitglied alkohol- oder drogenabhängig?
- Leiden Sie oder ein Familienmitglied an einer Essstörung?
- Sind Sie oder Familienmitglieder spiel- oder onlinesüchtig? Oder fragen Sie sich, ob sie gefährdet sind?

Suchtkranke Menschen benötigen fachliche Hilfe und einen Schonraum, um ihre Gesundheit (wieder-)finden zu können. Von der Sucht sind auch die Angehörigen betroffen.

 www.kreis-mettmann.de

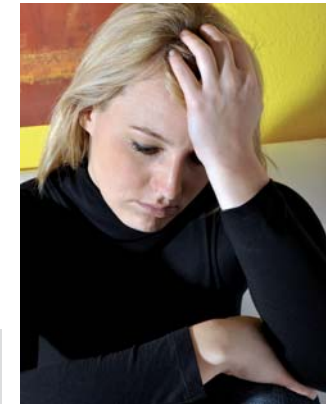
- ▶ Weitere Themen ▶ Gesundheit
- ▶ Psychosoziale Versorgung

Ebenfalls auf dieser Internetseite unter der Rubrik „Psychosoziale Versorgung und Psychiatriekoordination“ sind die Publikationen „Kleines Psychosoziales Adressbuch“ und ein weiteres für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene eingestellt. Diese sind eine gute Orientierungshilfe in der Landschaft der psychosozialen Versorgung für Rat- und Hilfesuchende.

Lassen Sie sich in einer Fachberatungsstelle helfen. Eine Übersicht von Beratungsstellen im Kreis Mettmann finden Sie hier:

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Gesundheit
- ▶ Psychosoziale Versorgung



Schuldnerberatung


- Haben Sie finanzielle Schwierigkeiten?
- Haben Sie Schulden oder Mietrückstände?
- Können Sie Ihre Raten nicht mehr bezahlen?

Die Schuldnerberatung kann Sie dabei unterstützen, einen Überblick über Ihre derzeitigen finanziellen Verhältnisse zu bekommen, einen Haushaltsplan zu erstellen, bestehende Forderungen auf ihre Rechtmäßigkeit zu überprüfen und bei Pfändungen zu beraten.

Schuldnerberatung im Kreis Mettmann:

- SkF bzw. SKFM für die Städte Erkrath, Hilden, Ratingen
- Caritas im Kreis Mettmann e. V. für die Städte Haan, Heiligenhaus, Mettmann

- Diakonie für Kirchenkreis Niederberg für Velbert
- Diakonie Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann für Mettmann
- beratungsCentrum e. V., Monheim a. R.
- Schuldner- und Insolvenzberatung der Stadt Langenfeld

-  www.schuldnerberatungen.org mit einer Übersicht, wer in Ihrer Stadt eine Schuldnerberatung anbietet
- www.meine-schulden.de mit einer Übersicht über online-Beratung


Kuren

- Wollen Sie eine Mutter-Kind-Kur oder Vater-Kind-Kur beantragen?
- Brauchen Sie Informationen zu Kurorten und zur Finanzierung?

Familie, Kindererziehung und Beruf – Mütter und Väter sind oft sehr stark belastet. Aus Gesundheitsstörungen können dann leicht psychosomatische Erkrankungen werden.

Sprechen Sie Ihre Krankenkasse oder Ihren behandelnden Arzt an. Gesetzlich Versicher-

te haben einen Anspruch auf eine Mutter-Kind-Kur oder eine Vater-Kind-Kur.

-  www.muettergenesungswerk.de
Suchwort: Beratungsstellen
- www.kur.org
- www.mutter-kind-hilfswerk.de

Beruf und Pflege


- Sie müssen die Pflege für Ihre Mutter/Ihren Vater organisieren?
- Was ist zu tun, wenn es zu Hause nicht mehr geht?
- Sie suchen Adressen von Hilfsdiensten?



Menschen, deren Familienangehörige pflegebedürftig werden, erleben eine völlig neue Situation. Sie müssen viele organisatorische Dinge regeln und auch für sich selbst eine Struktur schaffen.

Beratung und Hilfe im Kreis Mettmann:

- Sozialer Dienst bei Ihrer Stadtverwaltung
- Pflegestützpunkte/Pflege- und Wohnberatung: Kostenlose und unverbindliche Beratung in allen zehn Städten des Kreises Mettmann für alle Fragen rund um das Thema Pflege. Hier gibt es Informationen über die Leistungen der Pflegeversicherung, über Betreuungs- und Pflegeangebote, sowie über Möglichkeiten, die Wohnung an die Bedürfnisse eines Pflegebedürftigen anzupassen. Dazu kommen Informationen über Entlastung für Angehörige.


-  www.kreis-mettmann.de ▶ Weitere Themen ▶ Soziales ▶ Pflege- & Senioren/Alternative 60 plus ▶ Pflegestützpunkt (bzw. Pflege- & Wohnberatung)

- www.wege-zur-pflege.de
Pflegetelefon 030 20179131

- Diakonie im Kirchkreis Düsseldorf-Mettmann und Diakonisches Werk im Kirchenkreis Niederberg e. V.: ambulanter Pflegedienst, stationäre Einrichtung, unterstützende Alltagshilfen, 24-Stunden-Pflege; ähnliche Angebote finden Sie ebenfalls bei der Caritas, der Arbeiterwohlfahrt oder dem Deutschen Roten Kreuz.

Angebote des Netzwerk W im Kreis Mettmann

Das Netzwerk W im Kreis Mettmann stellt auf www.wiedereinstieg-me.de Informationen und Checklisten zum Download rund um das Thema Beruf, Familie und Pflege zusammen.

-  www.wiedereinstieg-me.de
 - ▶ Vereinbarkeit Beruf, Familie und Pflege
 - ▶ Hilfe in Notlage

Downloadtipp

Den Kurzcheck „Wohin mit den Kleinen?“ finden Sie als PDF-Datei zum Herunterladen im Internet unter: www.wiedereinstieg-me.de

Wohin mit den Kleinen?

Zurück in den Beruf mit guter Kinderbetreuung

Wenn Sie in den Beruf zurückkehren wollen, müssen Sie Ihre Kinder gut betreut wissen. Eine zuverlässige und qualifizierte Kinderbetreuung ist eine unentbehrliche Grundlage für die Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Welche Betreuungsform für Sie in Frage kommt, hängt von Ihrem persönlichen Bedarf, dem Alter der Kinder und dem Angebot vor Ort ab.

Tipp

Unterstützung und Beratung zur Kinderbetreuung und zur Finanzierung erhalten Sie bei den Jugendämtern in Ihrer Stadt. Auf den Internetseiten der Städte finden Sie ebenfalls weiterführende Informationen und Listen von Betreuungseinrichtungen.

➔ Die Kontaktdaten der Jugendämter finden Sie bei den Zentralen Anlaufstellen auf S. 57.

Kurzcheck

■ Was will ich für mein Kind in welchem Alter?

(Betreuung im eigenen Haushalt, Tagesmutter, Kontakt zu anderen Kindern, altersgemischte Gruppe, Leih-Omi, Hausaufgabenbetreuung...)

■ _____

■ _____

■ Wie viel Geld kann ich für die Kinderbetreuung aufbringen?

■ _____

■ Welche Betreuungsangebote gibt es in der Nähe von Wohnort oder Arbeitsplatz?

■ _____

■ _____



■ Wie kann ich die Angebote kennenlernen?

(Tag der offenen Tür, Besichtigungstermine, Broschüren oder Elternbriefe besorgen, Bekannte fragen ...)

■ _____

■ _____

■ Habe ich die Möglichkeit, dass Verwandte, Freunde oder Nachbarn regelmäßig auf das Kind aufpassen, vielleicht auch gegen Bezahlung?

■ _____

■ _____

■ Wer betreut mein Kind in Notfällen?

(Überstunden, Kita-Schließung oder Erkrankung des Kindes)

■ _____

■ _____

■ _____

■ Wie ist die Betreuung in der Schulzeit/in der Ferienzeit geregelt?

■ _____

■ _____

■ _____

Kindergarten, Kita & Co.

In Kindertageseinrichtungen werden Kinder zwischen einem und sechs Jahren betreut. Seit dem 1. August 2013 haben Eltern einen Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz ab dem vollendeten ersten Lebensjahr.

In den Einrichtungen können Sie in der Regel zwischen 25, 35 oder 45 Stunden wöchentlicher Betreuungszeit wählen. Einen Anspruch auf ein bestimmtes Stundenkontingent gibt es aber nicht und nicht jede Kita bietet alle Betreuungszeiten an. Wichtig zu wissen ist, dass das Kindergartenjahr immer am 1. August beginnt, Tage der offenen Tür und Anmeldungen laufen z.T. bereits im Herbst des Vorjahres.

Viele Städte haben auf ihren Internetseiten eine Liste der örtlichen Kitas. Sehen Sie sich mehrere Einrichtungen an und entscheiden Sie dann, welche am besten zu Ihnen und zu Ihrem Kind passt.

Die Betreuungskosten in der Kita, bei einer Tagesmutter oder in der Schule hängen von der Höhe Ihres Einkommens und der gewählten Betreuungszeit ab. Familien mit geringem Einkommen können auf Antrag von den Kosten befreit werden. Geschwisterkinder sind in der Regel beitragsfrei.



Immer mehr Einrichtungen bieten verlängerte Öffnungszeiten (vor 7.30 Uhr und nach 16.00 Uhr) an. Informieren Sie sich frühzeitig über die Öffnungszeiten der Kitas.

Tipp

Melden Sie Ihr Kind möglichst frühzeitig an, am besten schon im Säuglingsalter. Die Wartelisten sind zum Teil sehr lang und die Aufnahmekriterien können sehr unterschiedlich sein.

Im KiTa-Finder können Sie gezielt nach Kitas und Familienzentren in der Nähe Ihres Wohnortes suchen:

 www.kita.nrw.de/kinder-betreuen/kita-finder

Familienzentren

Manche Kitas sind zu so genannten Familienzentren weiterentwickelt worden. Sie bieten nicht nur Betreuung, Erziehung und Bildung der Kinder, sondern auch Beratungs- und Unterstützungsangebote für Eltern. Familienzentren sollen die Erziehungskompetenz der Eltern stärken sowie die Vereinbarkeit von Familie und Beruf verbessern. In den Familienzentren können zum Beispiel Elternkurse, Elterncafés oder Treffpunkte für Alleinerziehende stattfinden.

Tagesmütter/Tagesväter

Eine weitere Möglichkeit für Eltern, die einen Betreuungsplatz für ihr Kind benötigen, ist die **Tagespflege**. Das leisten fast immer Tagesmütter, Tagesväter sind eine Seltenheit.

Eine Tagesmutter kann eine Alternative zu einer Kita sein. Sie kann aber auch als Ergänzung in den Randzeiten am frühen Morgen oder abends in Anspruch genommen werden. Die Tagesmutter betreut und versorgt die Kinder täglich oder an bestimmten Wochentagen, die Zeiten stimmen Sie vorher fest ab.

Tagesmütter können Kinder in jedem Alter betreuen. Meistens entscheiden sich Eltern von kleinen Kindern zwischen vier Monaten und unter drei Jahren für eine Tagesmutter. Fast immer betreut eine Tagesmutter mehrere Kinder (maximal fünf Kinder gleichzeitig). Die Betreuung der Kinder findet oft in der Wohnung der Tagesmutter statt. Sie ist aber auch in Ihrer Wohnung oder in anderen geeigneten Räumen möglich.



Die **Großtagespflege** ist eine erweiterte Form der Kindertagespflege. Hier können maximal neun Kinder gleichzeitig von zwei oder drei Tagesmüttern betreut werden.

- Die Vermittlung von qualifizierten Tagesmüttern wird über das Jugendamt in Ihrer Stadt organisiert.
- Wenn Sie bereits wissen, dass Sie eine Tagesmutter in Randzeiten (früh morgens oder abends) benötigen, sollten Sie das dem Jugendamt direkt mitteilen. Weil nicht alle Tagesmütter alle Zeiten anbieten, sind diejenigen, die in Randzeiten arbeiten, meistens sehr begehrt.

Schulkind-Betreuung

Sie können selbst entscheiden, welche Grundschule Ihr Kind besuchen soll. Auch die Wahl der weiterführenden Schule liegt bei Ihnen. Informieren Sie sich deshalb schon rechtzeitig (z. B. bei Info-Tagen an Schulen), an welchen Schulen welche Betreuung angeboten wird.

 www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Vereinbarkeit Beruf, Familie & Pflege
- ▶ Kinderbetreuung

■ Grundschule als offene Ganztags-schule (OGS/OGATA)

In den zehn Städten im Kreis Mettmann sind fast alle Grundschulen inzwischen offene Ganztagschulen (abgekürzt als OGS oder OGATA). Sie bieten im Anschluss an den Unterricht ein zusätzliches freiwilliges Nachmittagsprogramm mit Freizeit- und Förderangeboten an. Hausaufgabenbetreuung und das gemeinsame Mittagessen gehören immer dazu.

Erkundigen Sie sich an Ihrer Schule, welche Betreuungszeiten angeboten werden und ob es z. B. „Notfall-Betreuung“ für berufstätige Eltern gibt. In die Betreuung können auch bewegliche Ferientage und Ferien einbezogen werden.



- Sie können jeweils zu Beginn eines Schuljahres entscheiden, ob Ihr Kind das Ganztagsangebot wahrnimmt.
- Die Anmeldung erfolgt über die Schule. An manchen Schulen gibt es Wartelisten. Erkundigen Sie sich am besten schon früh nach freien Plätzen und lassen Sie Ihr Kind auf die Warteliste setzen.

■ Verlässliche Grundschule

Die „verlässliche Grundschule“ ist ein Betreuungsangebot, das an einigen Grundschulen im Kreis Mettmann angeboten wird. So können Sie sicher sein, dass Ihr Kind von 8.00 bis 13.00 Uhr (an manchen Schulen auch länger) durchgehend betreut wird.

Auch für diese Angebote müssen die Kinder über die Schule angemeldet werden. Ein Mittagessen gehört in der Regel nicht dazu.



Tipp

Kinder aus Familien mit geringem Einkommen können einen Zuschuss aus dem Bildungs- und Teilhabepaket des Bundes beantragen. Hilfe beim Antrag und Informationen bekommen Sie bei Ihrer Stadtverwaltung oder im jobcenter.

 www.kreis-mettmann.de ▶ Weitere Themen ▶ Soziales ▶ Bildung & Teilhabe

Babysitter, Leih-Oma & Co.

■ Babysitter

Ihr Kind ist in der Kita, Schule oder bei der Tagesmutter gut versorgt, aber Sie brauchen noch eine stundenweise Betreuung? In solchen Fällen kann ein Babysitter eine gute Möglichkeit sein. Es lohnt sich, im Freundes- und Bekanntenkreis nach deren Erfahrungen zu fragen, oft kann über private Kontakte ein zuverlässiger Babysitter gefunden werden.

Auch in Familienzentren können Sie nach

■ Weiterführende Schulen mit Ganztagsbetrieb

Neben der offenen Ganztagschule gibt es noch die gebundene Ganztagschule, in der alle Schülerinnen und Schüler verpflichtend an den Ganztagsangeboten teilnehmen. Der gebundene Ganztags wird bisher fast ausschließlich an weiterführenden Schulen (Sekundarstufe I) angeboten. Bei der gebundenen Ganztagschule müssen keine Elternbeiträge bezahlt werden, Mittagessen und Ferienangebote können aber zusätzlich Geld kosten.

Auch in den zehn Städten des Kreises Mettmann sind immer mehr weiterführende Schulen Ganztagschulen.

Adressen von Babysittern fragen, dort gibt es oft entsprechende Listen mit Kontaktdaten.

Babysitter werden in der Regel stundenweise bezahlt, die Höhe des Honorars verhandeln Sie mit dem Babysitter. Fünf bis zehn Euro pro Stunde sind meist üblich.

■ Leih-Oma und Leih-Opa

Vor allem für Kinder, die keine Großeltern mehr haben oder deren Großeltern nicht in



der Nähe wohnen, sind Leih-Omas und Leih-Opas eine tolle Möglichkeit, ein paar Stunden in der Woche oder im Monat miteinander zu verbringen.

- Wenn es in Ihrer Stadt eine Freiwilligen-Agentur oder ähnliches gibt, lohnt es sich, dort nachzufragen. Auch die Mehrgenerationenhäuser im Kreis Mettmann können Anlaufstelle sein.

Bitte beachten Sie, dass Leih-Omas und -Opas kostenlos arbeiten und kein Ersatz für eine regelmäßige, professionelle Betreuung in Kita oder Schule sein können.

■ Spielgruppen ohne Eltern

Spielgruppen ohne Eltern werden für Kleinkinder ab einem Alter von eins, eineinhalb oder zwei Jahren in Kitas, Familienzentren oder Begegnungstätten angeboten. In überschaubaren Gruppen können die Kinder spielen, singen, basteln oder toben. Die Spielgruppe ist vor allem eine Möglichkeit, den Nachwuchs behutsam auf den Besuch der Kita vorzubereiten. Gleichzeitig gewinnen die Eltern dabei ein paar Stunden freie Zeit für Termine und Erledigungen.

Spielgruppen ohne Eltern werden von den Einrichtungen meist an mehreren Tagen in der Woche für ein paar Stunden angeboten, manchmal auch als feste Kurse über einige Wochen hinweg. Die Kinder müssen dafür angemeldet werden und die Kurse sind meist kostenpflichtig.

Auch Familienbildungsstätten bieten Spielgruppen an – die Adressen finden Sie in der Linkliste auf S. 60.

Betreuung in Schulferien

■ Schulferien

Vor allem Schulferien sind für viele berufstätige Eltern eine große Koordinierungsaufgabe. Neben Schulen haben auch Kitas in den Ferien zumindest teilweise (meist drei Wochen in den Sommer- und eine Woche in den Weihnachtsferien) geschlossen, so dass andere Betreuungen gefunden werden müssen.

Erkundigen Sie sich in Ihrer Einrichtung oder in der Schule frühzeitig, wie die Betreuung in den Ferien oder an beweglichen Ferientagen geregelt ist.

■ Ferienangebote in den Städten

Stadtranderholung, Sommerspaß, Abenteuersommer oder Ferienspaß – die (oft kostengünstigen) Angebote für Kinder und Jugendliche in den Schulferien werden in allen zehn Städten des Kreises Mettmann angeboten und sind sehr vielfältig.

Es geht um Spiel und Spaß bei Ausflügen, sportlichen Aktivitäten oder beim Werkeln und Basteln.

- Die Angebote für Kinder und Jugendliche unterschiedlicher Altersklassen sind meistens ganztags und können wochenweise gebucht werden.

- Angebote machen Vereine, Verbände, Kirchengemeinden und andere Initiativen vor Ort.
- Für Kinder- und Jugendreisen gibt es neben kommerziellen Reiseveranstaltern auch preiswerte Alternativen von Jugendverbänden oder kirchlichen Trägern.

Eine Übersicht über die Freizeitangebote in den Ferien im Kreis Mettmann finden Sie auf der Internetseite des Netzwerk W im Kreis Mettmann:



www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Vereinbarkeit Beruf, Familie & Pflege
- ▶ Kinderbetreuung

Tipp

Schließen Sie sich mit den Eltern von Freunden Ihrer Kinder aus Nachbarschaft oder der Schulklasse zusammen!

Notfälle

Die Betreuungsperson Ihres Kindes ist erkrankt oder kann aus anderen Gründen die Betreuung nicht wie besprochen übernehmen? Ihr eigenes Kind ist krank oder Sie müssen überraschend länger arbeiten?

Es gibt viele spontane Notfallsituationen, in denen kurzfristige Betreuungslösungen gefunden werden müssen.

Krankheit des Kindes

Wenn Sie gesetzlich krankenversichert sind und Ihr Kind krank ist, können Sie sich von der Arbeit unbezahlt freistellen lassen und in dieser Zeit Krankengeld von der Krankenkasse erhalten.

Voraussetzung dafür ist, dass das Kind unter zwölf Jahre alt ist, ein ärztliches Attest vorliegt und im Haushalt keine andere Person lebt, die sich um das Kind kümmern

kann. Für jedes Kind können Sie für bis zu zehn Arbeitstage im Jahr (bei mehreren Kindern maximal 25) freigestellt werden. Alleinerziehende haben sogar einen Anspruch auf 20 Arbeitstage pro Kind (bei mehreren Kindern maximal 50).

Für Beamte und Mitglieder privater Krankenkassen gelten andere Bestimmungen, erkundigen Sie sich bei Ihrem Arbeitgeber/ Ihrer Arbeitgeberin oder Ihrer Krankenkasse.

Tipp

Machen Sie sich eine Liste mit möglichen spontanen Notfallsituationen und schreiben Sie dazu, auf welche Personen (z. B. Verwandte, Freunde oder Nachbarn) oder Einrichtungen/Angebote (z. B. Babysitter, Tagesmütter-Notdienst, Notfall-Gruppe in der Kita) Sie zurückgreifen könnten.



Lesetipp

Lob Magazin

Das Lob Magazin berichtet aus dem ganz normalen Alltag zwischen Familie und Beruf – mit vielen konkreten Tipps und Erfahrungen.

www.lob-magazin.de



Wer macht denn jetzt den Haushalt?

Gute Planung schafft Freiraum für Beruf und Kinder

Der Haushalt mit Kindern – Putzen, Einkaufen, Kochen, Waschen ... – braucht Zeit und Kraft.

Wenn Sie Familie und Beruf vereinbaren wollen, dann sollten Sie sich Gedanken machen, wie Sie mit der Vielzahl der Auf-

gaben umgehen, und den Stress in Maßen halten. Finden Sie Ihren individuellen Weg! Ob alleine oder in einer Partnerschaft, die folgenden Fragen können bei der Ausgestaltung des Vereinbarkeits-Modells Ihrer Familie helfen:

Kurzcheck

- **Verzicht:** Auf was können/wollen Sie (vorübergehend) verzichten? Z. B. Konsum, Mediennutzung, Perfektionismus, berufliche Perspektiven? Welche langfristigen Auswirkungen hat das?
 - _____
 - _____

- **Optimierung:** Wie können Sie mehr aus der zur Verfügung stehenden Zeit herausholen? Wo können Sie Ihren Einsatz effektiver gestalten? Ohne Ihre Kräfte zu überfordern?
 - _____
 - _____

- **Teilung:** Welche Aufgaben könnten Sie an andere abgeben? An Lebenspartner, Kinder, weitere Familienmitglieder? Wie können Sie ein unterstützendes Netzwerk knüpfen? Wo finden Sie Gleichgesinnte?
 - _____
 - _____



Tip

Stellen Sie sich immer mal wieder die Frage: „Wie kann ich mir das Leben weiter erleichtern, wie kann ich Familienleben möglich machen, kleine Rückzugsräume für mich und meine Kinder schaffen?“

Zeitmanagement

1. Analyse: Wo bleibt die Zeit?

Erstellen Sie zunächst eine Liste der Tätigkeiten, die von Ihnen im Haushalt erledigt werden. Schreiben Sie 14 Tage lang auf, was Sie wann tun und wie viel Zeit das kostet. Wie viele Minuten für das Frühstück mit den Kindern? Wie viel Zeit fürs Einkaufen, Kochen, Aufräumen, Putzen?

Aufgabenbereiche sind:

- Einkauf & Entsorgung
- Hausarbeit
(Mahlzeiten, Wäsche, Reinigung)
- Organisation
(Finanzen, Terminplanung, Fahrdienste)
- Kindererziehung & -betreuung

2. Planung: Was bekommt viel Zeit?

Wechseln Sie die Perspektive und geben einen Zeitrahmen vor für die zu erledigenden Aufgaben (Tipp: Nur 60 % verplanen, den Rest für Unvorhergesehenes). Erstellen Sie

dann einen „Stundenplan“ für die Woche/ den Monat und verteilen die Aufgaben – an möglichst viele Familienmitglieder.

3. Ausprobieren!

Probieren Sie den Plan aus und belohnen sich für das, was gut läuft. Überarbeiten Sie das, was nicht so gut funktioniert.

Tip

Planen Sie Pausen ein! Ihr Tagesablauf sollte mehrere – zumindest kurze – Entspannungsmomente enthalten, damit Sie Ihre Kräfte erhalten. Finden Sie heraus, was Ihnen guttut – eine Tasse Tee, eine kurze Pause in der Natur oder bestimmte Entspannungstechniken (z. B. Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung).

Hilfe im Haushalt

Spielen Sie einmal den Gedanken durch, Tätigkeiten abzugeben. Welche finanziellen Ressourcen für Hilfe im Haushalt können oder wollen Sie einplanen?

Sie können Privatpersonen einstellen, aber auch Dienstleistungsagenturen beauftragen. Vielleicht kann Ihnen jemand eine zuverlässige Haushaltshilfe weiterempfehlen?

Der Haushalt als Arbeitgeber

Wenn Sie regelmäßig eine Hilfe im Haushalt beschäftigen wollen, stellen Sie diese als Minijobberin ein, dann ist sie offiziell angemeldet und versichert. Die Anmeldungen bei der Minijobzentrale sind unkompliziert online oder per Formular möglich. Die Abgaben für Sozialversicherung und Unfallversicherung werden halbjährlich abgebucht. Tel. 0355 2902-70799


 www.minijob-zentrale.de

Einen Dienstleister beauftragen

Dienstleistungsagenturen bieten den Vorteil, dass sie professionell beraten, Ihre Wünsche berücksichtigen und eine Mitarbeiterin auswählen, die zu Ihrem Haushalt passt. Denn wichtig ist das Vertrauen zu der Person, die Sie im Haushalt unterstützt. Agenturen können Ihnen auch eine Vertretung anbie-



ten, wenn Ihre Hilfe einmal ausfällt. Dienstleistungsagenturen im Kreis Mettmann:

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Soziales
- ▶ Pflege Senioren ALTERnativen 60 plus

Was kostet das?

Die Preise für Dienstleistungen in privaten Haushalten bewegen sich zwischen 12,00 € und 22,00 € die Stunde, eventuell zzgl. einer Anfahrtspauschale. Wenn Sie darüber nachdenken, was Sie sich leisten können, überlegen Sie auch, ob Sie regelmäßige Hilfe benötigen oder eher Unterstützung zu Stoßzeiten (Frühjahrsputz, Familienfeier, Fensterputzen ...). Wenn Ihre Hilfe über eine Dienstleistungsagentur oder im Minijob-Verfahren angemeldet ist, können Sie die Ausgaben (per Überweisung nach Rechnung) steuerlich geltend machen.

Tip

Tauschbörsen und Freiwilligenagenturen bringen Unterstützung ohne finanziellen Aufwand. Informieren Sie sich, in welcher Weise Sie sich hier einbringen bzw. Hilfe bekommen können.

 www.lagfa-nrw.de

- ▶ Freiwilligenagenturen NRW

Was Sie sonst noch entlasten kann


Kostenfreie und kostenpflichtige Tipps

Überlegen Sie im Familienalltag immer wieder, welche weiteren Aufgaben Sie an andere abgeben könnten – zumindest teilweise und nach Ihren finanziellen Möglichkeiten. Hier einige Ideen:

- Nutzen Sie Liefer- oder Partyservices für Familienfeste, Geburtstage und andere Feiern. Anbieter sind lokale Metzger, Cafés und viele Restaurants.
- Das Kaffeetrinken mit Verwandten steht an? Bestellen Sie Kuchen oder Torten beim Bäcker oder kaufen Sie Tiefgekühltes, und decken lieber mit Ihrer Familie nett den Tisch.
- Auch eine Idee: Bitten Sie Ihre Gäste darum, statt Geschenken einen Kuchen oder Salat mitzubringen.
- „Gefürchtete“ Kindergeburtstage: Nutzen Sie zu Ihrer Entlastung fertige Angebote, die Ihnen Vor- und Nachbereitung ersparen, z. B. auf Bauernhöfen, dem Neanderthalmuseum u. v. a. Fragen Sie nach günstigen Räumlichkeiten, z. B. bei Kirchen, Vereinen und Städten.



- Fragen Sie Freunde oder Familie, ob sie Sie unterstützen können bei der Gestaltung der Feier und bieten Sie im Gegenzug Ihre Hilfe bei deren Feier an.
- Einkaufen kostet viel Zeit. Probieren Sie die Bestellung von Lebensmitteln aus bei Lebensmittelgeschäften, GetränkeLieferanten oder z. B. Lieferanten für Bio-Kisten mit Obst und Gemüse.
- Oder Sie gehen direkt in ein Restaurant oder Café in den umliegenden Großstädten, das spezielle Angebote für Kinder und Familien (Familienfrühstück/Brunch mit Kinderspielmöglichkeiten) anbietet.

 www.kreis-mettmann.de

- ▶ Weitere Themen ▶ Umwelt & Natur
- ▶ Frisch vom Hof

Tipps

Hilfe im Haushalt kann Sie bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf entlasten. Das haben Sie doch immer alleine gemacht? Was sollen die Nachbarn denken? Denken Sie alleine an sich. Vielleicht verschafft die Hilfe Ihnen die einzige Zeit im Alltag für sich.




Gestalten Sie Ihre Zeit mit Ihren Kindern!

Die Zeit, die Berufstätige mit ihren Kindern verbringen, ist kürzer, aber Studien zufolge qualitativ hochwertiger. Wollen Sie neue Kontakte knüpfen und andere Eltern kennenlernen? Der Kreis Mettmann bietet viele Ausflugsmöglichkeiten, in den Kommunen gibt es viele Spielplätze mit Platz zum Toben – und der kostet nichts.

 www.spielplatztreff.de

- www.neanderland.de
- www.agentur-familienzeit.de
- ▶ Familienausflüge

- Besuchen Sie besondere Kinderprogramme (z. B. im Neanderthalmuseum), oder Kurse in Ihrer VHS, z. B. „Kekse backen/Kochen mit Kindern“.


 www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Beratung & Unterstützung
- ▶ Volkshochschulen

- Wanderungen, Zelten oder Walderlebnistage werden oft als Väter/Kinder-Veranstaltung angeboten. Hier lernen Sie andere Väter kennen, die gerne etwas mit ihren Kindern unternehmen. Anbieter

sind Jugendherbergen, Pfadfinder, Naturfreunde und andere.

- Viele Angebote für Eltern und Kinder bieten die Bildungswerke im Kreis Mettmann. Hier finden Sie Elternfortbildungen, Freizeitkurse, Hilfsangebote und Informationsveranstaltungen, z. B. zur Einschulung oder Pubertät der Kinder.

 www.awo-kreis-mettmann.de
www.ev-familienbildung.de
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de
www.drk-mettmann.de

- Kontakte finden Sie auch in Krabbelgruppen und Eltern-Kind-Cafés, achten Sie auf Aushänge an Kindergärten, Grundschulen und in Schaukästen.

- In allen Städten bieten Sportvereine Kurse an. Teilweise mit Kinderbetreuung oder als Parallelkurse für Eltern und Kinder. Wenn Sie regelmäßige Angebote planen, achten Sie darauf, sich und Ihr Kind nicht zu überfordern.

Neben all der gemeinsamen Action möchten Sie bestimmt auch mal Zeit für sich haben. Dann brauchen Sie einen Babysitter, ein gutes Familiennetz oder Leih-Omas oder Leih-Opas. (siehe S. 35)

Was kann ich? Wo will ich hin?

Stärken erkennen und sichtbar machen

Wer lange nicht berufstätig war, fragt sich sicherlich manchmal, ob er oder sie den Anforderungen des Arbeitsmarktes noch gewachsen ist. Sicher: Branchen und Berufsfelder entwickeln sich weiter. Aber fachliches Wissen lässt sich auffrischen.

Zu oft vergessen Eltern, welche Kompetenzen sie in der Familienzeit erworben haben. Vor allem Alleinerziehende, die viele Anforderungen gleichzeitig bewältigen, haben eine Menge zu bieten.

Schlüsselkompetenzen im Familienleben

Schlüsselkompetenzen nennt man Fähigkeiten, die über fachliche Qualifikationen hinausgehen.

- Sie motivieren Ihre Kinder zur Erledigung unbeliebter Aufgaben, müssen dabei die Richtung vorgeben und den Alltag häufig mehrfach flexibel umgestalten?
- Sie kommunizieren mit schulischen Einrichtungen, Kindertagesstätten oder auch Pflegeeinrichtungen, müssen dabei auf Kritik an Ihnen, Ihrem Kind oder Ihren Angehörigen konstruktiv eingehen und gemeinsam mit den Einrichtungen nach Lösungen suchen?

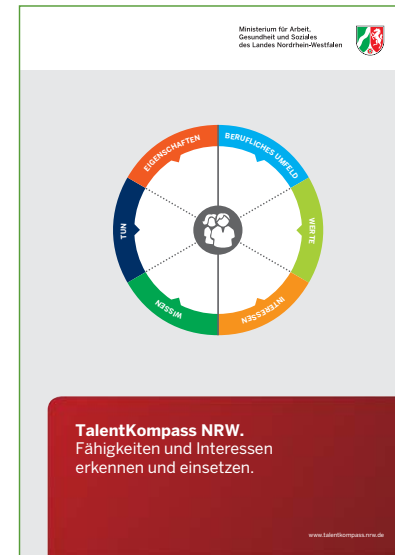
- Sie organisieren den Familienalltag, Urlaube, Feste und sind in Krankheitsfällen, Notfällen und finanziellen Engpässen der Rückhalt in Ihrer Familie?

Dann zeigen Sie mit Ihren Tätigkeiten Schlüsselkompetenzen, die sich in Stellenbeschreibungen unter Begriffen wie Flexibilität, Kommunikationsstärke, Teamfähigkeit, Kritikfähigkeit, Führungskompetenz, Organisationsfähigkeit oder Motivation finden.

Wenn Sie sich in den oben angeführten Fragen oder ähnlichen Situationen wiederfinden – scheuen Sie sich nicht, sich diese Kompetenzen auch zuzuschreiben. Sie sind wichtig für den Arbeitsmarkt und Ihren neuen Arbeitgeber!

Nutzen Sie Ihre Stärken?!

Ob Sie in Ihrem Beruf gut sind und an Ihrer Arbeit Spaß haben, hängt ganz entscheidend davon ab, wie viele Ihrer Fähigkeiten Sie dort einbringen können, wie selbstständig Sie arbeiten können und wie sicher Sie in dem sind, was Sie machen. Dafür ist es wichtig, ein genaues Bild von sich selbst zu haben – von Ihren Fähigkeiten, Interessen und Wünschen.



Tools wie der TalentKompass NRW unterstützen Sie dabei, Ihre Kompetenzen und Interessen zu erkennen und Ideen für eine berufliche Veränderung zu entwickeln.


Den TalentKompass NRW können Menschen mit unterschiedlichen Qualifikationen und in unterschiedlichen beruflichen Situationen nutzen. Er besteht aus Arbeitsblätter, mit denen Sie eine persönliche Selbsteinschätzung vornehmen und daraus Orientierung gewinnen.

Sie können ihn als PDF herunterladen oder kostenlos als Broschüre bestellen:

 www.mags.nrw/talentkompass

Tipp

Unterstützung in beruflichen Veränderungsprozessen bietet Ihnen die kostenfreie „Beratung zur beruflichen Entwicklung (BBE)“ des Landes NRW. Auch hier kann mit dem TalentKompass NRW gearbeitet werden.

 Beratung vor Ort finden Sie bei VHS Hilden-Haas und VHS Mettmann-Wülfrath oder unter: www.weiterbildungsberatung.nrw/beratung/beratung-zur-beruflichen-entwicklung

Berufliche Orientierung

Arbeitsmarkt und berufliche Erfahrungen

Wollen Sie etwas ganz Neues beginnen, zurück in Ihren alten Job oder haben Sie noch gar keine Vorstellung, wie Ihre berufliche Zukunft aussehen könnte?

Ein Sprichwort sagt: „Wenn du nicht weißt, wo du hin willst, ist jeder Weg der falsche.“ Machen Sie sich also zunächst ein paar Gedanken dazu, was für einen Beruf Sie in Zukunft ausüben möchten.


Was können Sie bieten?


- Welche Ausbildung und Berufserfahrung haben Sie?
- Wie sind die aktuellen Anforderungen in Ihrem Beruf – und gibt es ihn noch?
- Welche Fähigkeiten haben Sie außerhalb Ihres Berufes, z. B. durch soziales Engagement, Ehrenamt, Freizeitgestaltung und vor allem durch Ihre Familienarbeit erworben?

Kostenlose Beratung und Informationen zum aktuellen Stand Ihres Berufes erhalten Sie z. B. bei Ihrer örtlichen Agentur für Arbeit (siehe Zentrale Anlaufstellen S. 56).

Erste Informationen finden Sie auch auf der Internetseite der Arbeitsagentur.

Mit dem Online-Tool BERUFECHECK können Sie einschätzen, ob der Beruf, für den Sie sich interessieren, wirklich zu Ihnen passt. BERUFENET bietet Ihnen ausführliche Berufsinformationen:

 www.arbeitsagentur.de/karriere-und-weiterbildung

 www.wiedereinstieg-me.de

- ▶ Berufliche Orientierung
- ▶ Berufsfelder mit Perspektive

Im Buchhandel gibt es viele Ratgeber, mit denen Sie sich einen ersten Überblick verschaffen können. Auf Honorarbasis arbeiten Coaches, Beraterinnen und Berater, die sich auf Wiedereinstieg und Berufswegeplanung spezialisiert haben.

Natürlich können Sie auch einfach Ihre (ehemaligen) Kolleginnen und Kollegen fragen – und dabei die Gelegenheit nutzen, Kontakte zu erneuern.

Weiterlernen!


Chancen mit Weiterbildung und Teilzeitausbildung



Vielleicht haben Sie bei den Überlegungen zu Ihren Kompetenzen und beruflichen Interessen festgestellt, dass Sie noch weitere Qualifikationen benötigen. Dann nutzen Sie die vielfältigen Möglichkeiten einer beruflichen Weiterbildung. Sie werden in Vollzeit, Teilzeit, berufsbegleitend oder auch online als E-Learning angeboten.

Tipps

Einen umfangreichen Überblick über Bildungsangebote, Beratungsstellen und Fördermöglichkeiten finden sie im Portal "Weiterbildungsberatung in NRW":

 www.weiterbildungsberatung.nrw

Wenn Sie sich weiterbilden möchten, gibt es viele Möglichkeiten der Unterstützung und Förderung. Einen Überblick über finanzielle Hilfen wie den Bildungsscheck NRW oder die Bildungsprämie finden Sie auch auf den Seiten 18 bis 21 in dieser Broschüre.

Bildungsgutschein

Die Agentur für Arbeit bzw. das Jobcenter entscheiden aufgrund Ihrer Fähigkeiten, Ihrem beruflichen Werdegang, Vorkenntnis-

sen und persönlichen Voraussetzungen wie Eignung und Mobilität, ob Sie zur beruflichen Eingliederung eine Qualifizierung benötigen. Liegen die Voraussetzungen für eine Förderung vor, erhalten Sie einen Bildungsgutschein, mit dem Ihnen die Übernahme der Weiterbildungskosten und ggf. die Weiterzahlung des Arbeitslosengeldes zugesichert wird. Neben Lehrgangskosten, Fahrkosten sowie Kosten der Unterbringung und Verpflegung können auch Kosten für die Betreuung von aufsichtspflichtigen Kindern übernommen werden.

Lassen Sie sich hierzu in Ihrer Arbeitsagentur vor Ort beraten (Adressen siehe S. 56).



Ausbildung in Teilzeit

- Sie haben schon früh familiäre Verantwortung übernommen?
- Sie haben deshalb eine Ausbildung nicht begonnen oder abgebrochen?
- Für eine Ausbildung in Vollzeit fehlt Ihnen die Zeit, da Sie Ihre Kinder betreuen oder Angehörige pflegen?

Dann könnte eine Teilzeitausbildung für Sie interessant sein. Dabei ist die wöchentliche Arbeitszeit im Betrieb reduziert (z. B. auf 75%), die Berufsschule besuchen Sie im normalen zeitlichen Umfang. Eine Teilzeitausbildung bietet Ihnen also mehr Zeit und Flexibilität, verlangt aber auch, dass Sie den Lernstoff in kürzerer Zeit beherrschen.

Die Ausbildungsvergütung kann entsprechend der verringerten Stunden reduziert werden. Sie können bei der Agentur für Arbeit ergänzende Leistungen beantragen.

Eine Teilzeitausbildung ist grundsätzlich in allen Ausbildungsberufen im dualen System möglich. Sie ist aber noch wenig bekannt. Sprechen Sie diese Möglichkeit deshalb aktiv an – z. B. im Vorstellungsgespräch.


Informationen und Fakten:

 www.mags.nrw/teilzeitberufsausbildung

Projekte wie TEP („Teilzeitberufsausbildung – Einstieg begleiten – Perspektiven öffnen“) unterstützen Sie bei der Suche nach einem Ausbildungsplatz.

Im Kreis Mettmann stehen 10 Plätze im Programm TEP zur Verfügung. Projektpartnerin im Landesprojekt TEP ist die WIPA GmbH, Ansprechpartnerin: Annette Testrut, Tel. 02104 2146212

Angebote vor Ort:

-  www.wiedereinstieg-me.de
- ▶ Berufliche Aus- und Weiterbildung
 - ▶ Ausbildung (auch in Teilzeit)

Wie, wann und wo will ich arbeiten?

Arbeitsform, Arbeitszeit und Mobilität

Selbstständigkeit


- Ist die selbstständige Tätigkeit für Sie eine berufliche Alternative?
- Was haben Sie gelernt? Passen Ihr Wissen und Ihre Erfahrung zu Ihrer Geschäftsidee?
- Sind Sie belastbar, hartnäckig und durchsetzungsfähig genug, auch Zeiten der Unsicherheit durchzustehen?

Das Einkommen ist nur ein Teil des Lohns der Arbeit. Wer gerne selbstständig plant und entscheidet, Freude am Neuen hat und wer auch von einem gelegentlichen Misserfolg nicht sofort umgeworfen wird, kann in einer ganz neuen Aufgabe Freude und Ansporn finden. Wenn Sie all dies überlegt haben und sich für eine Existenzgründung interessieren, sollten Sie Informationen sammeln und Rat einholen. Damit Ihre Geschäftsidee kein Luftschloss bleibt, braucht sie eine sichere Grundlage.

Das STARTERCENTER NRW beim Kreis Mettmann bietet Ihnen umfassend und kostenfrei Beratung rund um das Thema Existenzgründung. Von der ersten Idee über die Erstellung des Businessplans bis zur Umsetzung des Vorhabens berät das Team des STARTERCENTER NRW Gründerinnen und Gründer aus allen Branchen.


Kontakt:

- STARTERCENTER NRW Kreis Mettmann bei der Wirtschaftsförderung Kreis Mettmann Düsseldorf Str. 26, 40822 Mettmann Tel. 02104 992626 startercenter.nrw@kreis-mettmann.de

 www.startercenter.nrw
www.kreis-mettmann.de/wirtschaft/Firmen-Grundungsservice
www.existenzgruender.de

Tipp

Wenn Sie ein Gründungskonzept entwickelt haben, können Sie sich damit um den Unternehmerinnenbrief NRW bewerben. Sie erhalten ein fachliches Feedback und mit der Auszeichnung die Unterstützung durch eine einjährige Patenschaft.

 www.unternehmerinnenbrief.nrw.de



Mobilität

- Wie kommen Sie zur Arbeit?
- Sind die benötigten Straßen stauanfällig?
- Können Sie sich ein Auto leisten? Haben Sie Rücklagen für Reparaturkosten oder Neuanschaffungen?
- Sind die Verbindungen mit öffentlichen Verkehrsmitteln gut?
- Was kostet Sie die Monatskarte zu Ihrem neuen Arbeitgeber?

Das Thema Mobilität ist bei Ihrer Stellensuche ebenfalls wichtig. Der Unterhalt eines Autos kostet Geld, bietet aber größere Mobilität. Öffentliche Verkehrsmittel sind eine sinnvolle Alternative, wenn die Verbindungen gut sind und Sie die Haltestellen von zu Hause und dem Arbeitsplatz schnell erreichen können.

Bedenken Sie, dass gesetzlich bei der Stellensuche gilt: Bei einer täglichen Arbeitszeit bis zu sechs Stunden sind zwei Stunden Pendelzeit (Hin- und Rückfahrt) zumutbar. Bei einer täglichen Arbeitszeit von mehr als

sechs Stunden sind es sogar zweieinhalb Stunden Pendelzeit.

Erstellen Sie sich am besten noch vor Ihrer Stellensuche eine Tabelle mit Vorzügen und Nachteilen verschiedener Verkehrsmittel und nehmen Sie das Ergebnis mit in Ihre Arbeitszeitplanung.

Tipp

Planen Sie Zeitpuffer zwischen Ihrer Arbeitszeit und den Abholzeiten Ihrer Kinder für eigene Termine, Einkäufe, Verspätungen, längere Arbeitszeiten, kleine Pausen, etc.



Kartendaten: © Kreis Mettmann, CC-BY 4.0

Arbeitsform und Arbeitszeit

Können Sie wegen einer neuen Situation in Ihrer Familie nicht mehr so arbeiten wie bisher? Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten, um Familie und Beruf zu verbinden, dabei sind flexible Arbeitszeiten ein wichtiger Baustein.

Für ein langfristiges Gelingen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist es wichtig, dass Sie sich ehrlich die Frage stellen, wie belastbar Sie sind, welche Unterstützung Sie im Alltag haben und wie viele Stunden zusätzlicher Arbeit Sie sich zutrauen.

Um herauszufinden, ob ein bestimmter Beruf oder eine Branche für Sie das Richtige ist, bietet sich ein Praktikum an. Gleichzeitig ermöglicht es Ihnen wieder Zutrauen in Ihre beruflichen Fähigkeiten zu gewinnen und zu schauen, ob die gewählte Kinderbetreuung während Ihrer Arbeitszeit tatsächlich passt und auch funktioniert.

Sie können in Vollzeit, in Teilzeit oder in sogenannter vollzeitnaher Teilzeit arbeiten. Sie können als Minijobberin arbeiten oder in einem sozialversicherungspflichtigen Arbeitsverhältnis mit allen Sozialabgaben und Absicherungen für das Alter.

Sie könnten ganze Tage arbeiten und ganze Tage frei haben. Sie könnten von Ihrem

neuen Arbeitgeber Telearbeit angeboten bekommen oder als Springerin flexibel eingesetzt werden.

- Informieren Sie sich im Vorfeld über die aktuelle Situation am Arbeitsmarkt. Was wird in Ihrer Branche erwartet?
 - Passen Ihre Ansprüche und Möglichkeiten damit überein oder könnten Sie sich dahin bewegen?
 - Welches Arbeitspensum bietet Ihnen Vorteile und welche Nachteile?
 - Wie lassen sich Abläufe in Ihrer Familie verändern? Müssen neue Betreuungsformen gesucht werden?
 - Können Sie in der Balance bleiben und Ihre Familie sowie Ihren Job langfristig unter einen Hut bringen?

Weitere Informationen zu Arbeitszeitmodellen und flexiblen Arbeitszeiten:

-  www.wiedereinstieg-me.de
- ▶ Berufliche Orientierung

„Ich bewerbe mich ...“

Von der Stellensuche zum erfolgreichen Vorstellungsgespräch

Ihre persönliche Stellensuche

Nutzen Sie Ihre Kontakte, Ihr Netzwerk und Ihre persönlichen Beziehungen. Viele Stellen werden nicht klassisch auf Jobportalen veröffentlicht. Starten Sie telefonische Anfragen bei Unternehmen, nutzen Sie die Ergebnisse von elektronischen Jobsuchagenten. Sichten Sie Homepages von Unternehmen, die Sie interessieren. Nutzen Sie die Möglichkeit der Zeitarbeit und besuchen Sie Messen, Ausstellungen oder Tage der offenen Tür.


Möglichkeiten der Eigeninitiative

Entwickeln Sie Ihr eigenes Online Bewerberprofil. Bewerben Sie sich initiativ bei Unternehmen, bei denen Sie sich eine Beschäftigung vorstellen können. Vermarkten Sie sich selbst!


Jobsuche per Internet

Das Internet bietet eine fast unübersehbare Fülle von allgemeinen, regionalen, berufs- und branchenspezifischen sowie internationalen Jobbörsen.

Eine kurze Auswahl finden Sie nachstehend:

-  Monster indeed, Stepstone, Jobware, Jobbörse der Agentur für Arbeit, Spezifische Jobbörsen: z. B. www.it-treff.de, www.academics.de, für Mütter: www.superheldin.io

Jobsuchmaschinen durchsuchen den gesamten Text von Stellenausschreibungen z. B.

-  www.jobworld.de
- www.jobrobot.de

Nutzung von Sozialen Netzwerken

Soziale Netzwerke sind fester Bestandteil der Außenkommunikation in Unternehmen geworden und werden auch für Stellenausschreibungen genutzt. XING und LinkedIn sind große deutschsprachige Social Media Business Netzwerke. Personaler googeln zunehmend die Bewerberinnen und Bewerber, deshalb sollten Sie Ihren eigenen Namen googeln, um zu sehen, welche Informationen im Internet zu finden sind. Datensparsamkeit ist besonders wichtig. Legen Sie fest, wer Ihr vollständiges Profil, Ihre Fotos und privaten Angaben einsehen kann und wer nicht.



Unter www.jobboerse.arbeitsagentur.de
 ▶ Jobbörse und www.meinestadt.de sowie www.kalaydo.de finden Sie viele Stellen bei Ihnen vor Ort.
 Weitere Jobbörsen finden Sie in der Linkliste auf Seite 61.

Ihre Bewerbungsunterlagen

Zu einer erfolgreichen Jobsuche gehört eine erfolgreiche Bewerbung. Sich bewerben, heißt für sich werben. Investieren Sie in Aufbau, Struktur und Design, um sich von Mitbewerberinnen und Mitbewerbern positiv abzuheben. Sie sollten wissen, was Sie können, was Sie wollen, was Sie haben und was Sie noch benötigen. Nur so können Sie das Unternehmen davon überzeugen, dass Sie genau die richtige Person für den freien Arbeitsplatz sind.
 Trotz zunehmender Digitalisierung gibt es noch die klassische schriftliche Bewerbung.

Aufbau einer schriftlichen Bewerbung

- Bewerbungsschreiben (Anschreiben)
- Deckblatt (wenn von Ihnen gewünscht)
- Lebenslauf (mit Bewerbungsfoto, wenn gewünscht)
- Zeugnisse/Zertifikate
- Beschreibung Ihrer Kompetenzen (wenn von Ihnen gewünscht)

Muster von Bewerbungen

www.arbeitsagentur.de/arbeitslos-arbeit-finden/bewerbungstraining

Online-Bewerbung

Die Online-Bewerbung ist mittlerweile vor allem bei größeren Unternehmen Standard. Halten Sie sich unbedingt an die Vorgaben des Unternehmens. Es gibt verschiedene Möglichkeiten der Online-Bewerbung.

■ Bewerbung per E-Mail

Vollständige Online-Bewerbung mit Anschreiben, Lebenslauf, Foto und Anlagen (Zeugnisse, Nachweise etc.)

■ Online-Bewerbung über Firmen-Plattformen

Es gibt verschiedene Formate. Halten sie sich an die Vorgaben. Haben Sie Ihre Unterlagen parat. Längere Bearbeitungspausen können zur automatischen Abmeldung führen. Nutzen Sie Freitextfelder, um Ihrer Bewerbung eine persönliche Note zu geben. Unter Umständen müssen Sie übliche Unterlagen hochladen. Fassen Sie diese zu einer PDF Datei zusammen.

Ihr Vorstellungsgespräch

Vorbereitung

Sie sollten sich gut vorbereiten und so präsentieren, dass Sie sich während des Gespräches wohl fühlen. Dann bleiben Sie auch ruhig, gelassen und souverän. Es zählt der persönliche Eindruck, denn fachlich haben Sie bereits mit Ihrem Bewerbungsschreiben überzeugt. Ihre Bewerbungsunterlagen und Ihr persönliches Leistungsprofil sollten Ihnen bestens vertraut sein. Informieren Sie sich im Vorfeld z. B. auf der Firmenhomepage über die Firma. Wählen Sie für das Gespräch Kleidung, in der Sie sich wohlfühlen und die dem Anlass entsprechend ist. Planen Sie für die Anreise einen Zeitpuffer ein.

Ablauf und Inhalte eines Vorstellungsgesprächs

Das Gespräch beginnt mit einer „Aufwärmphase“ (Small Talk), um ins Gespräch zu kommen und einen ersten Eindruck voneinander zu erhalten. Im weiteren Verlauf wird in der Regel nochmals auf Ihren beruflichen und persönlichen Werdegang eingegangen. Ihre Persönlichkeit und Motivation für die Bewerbung werden hinterfragt. Von Interesse sind zudem Ihre Kenntnisse und Fähigkeiten.



Typische Fragen eines Vorstellungsgesprächs

- Wie würden Sie sich selbst kurz beschreiben?
- Warum wollen Sie gerade bei uns arbeiten? Warum sollten wir uns für Sie entscheiden?
- Wo sehen Sie Ihre Stärken/Schwächen? (auch in leicht abgewandelter Form als Frage)
- Welche Gehaltsvorstellungen haben Sie?
- Haben Sie noch Fragen an uns? (hierzu immer vorbereitet sein)
- Wann können Sie bei uns anfangen?

Üben Sie Antworten auf diese Fragen. Wichtig ist: Der letzte Eindruck bleibt! Bleiben Sie bis zur Verabschiedung konzentriert und gelassen. Klären Sie die weitere Vorgehensweise: Gibt die Firma eine Rückmeldung?

Vielfältige Informationen zur Vorbereitung auf ein Vorstellungsgespräch finden Sie im Internet z. B. unter

www.bewerbungsdschungel.com oder www.karriereakademie.de.

Zentrale Anlaufstellen

Agentur für Arbeit Mettmann

Wenn Sie sich arbeitsuchend oder arbeitslos melden oder in Erfahrung bringen möchten, ob Ihnen aus Ihrer früheren Tätigkeit noch Arbeitslosengeld zusteht, wenden Sie sich an die Agentur für Arbeit. Eine individuelle Beratung zu Ihrem beruflichen Wiedereinstieg können Sie in den Geschäftsstellen oder telefonisch unter der kostenfreien Servicenummer 0800 4 5555 00 vereinbaren. Hierzu müssen Sie kein Arbeitslosengeld beziehen.

Information im Internet

Umfangreiche Informationen über die Angebote und Leistungen der Agentur für Arbeit finden Sie auf der Internetseite www.arbeitsagentur.de
 Servicetelefon der Arbeitsagentur:
 0800 4 5555 00

■ Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)

Die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) bei der Agentur für Arbeit Mettmann hat in ihrer Beratung auch die Situation der Alleinerziehenden im Blick. Sie bietet regelmäßig kostenfreie Informationsveranstaltungen zum Wiedereinstieg in den Beruf an.

Ihre Ansprechperson:

■ Barbara Engelmann, Tel. 02104 6962-109
Mettmann.BCA2@arbeitsagentur.de

jobcenter ME-aktiv

Das jobcenter ME-aktiv begleitet Sie, wenn Sie Arbeitslosengeld II beziehen oder sich erkundigen möchten, ob Sie Ansprüche auf finanzielle Unterstützung haben. Die Angebote des jobcenters ME-aktiv gehen weit über die Hilfen zur Arbeitssuche hinaus. Sie sollten sich daher auch an Ihr jobcenter wenden, wenn Sie in finanziellen Schwierigkeiten sind und die Grundlage für eine erfolgreiche Arbeitsaufnahme erst geschaffen werden muss.

Information im Internet

Umfangreiche Informationen über die Angebote und Leistungen des jobcenters finden Sie auf der Internetseite www.jobcenter-ME-aktiv.de

■ Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA)

Auch im jobcenter ME-aktiv ist die Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt (BCA) Ansprechperson für Alleinerziehende. Sie informiert unter anderem über Fragen der beruflichen Entwicklung in und nach einer Familien- oder Pflegephase.

Ihre Ansprechperson im jobcenter ME-aktiv:

■ Petra Baumbach, Tel. 02104 14163-119
jobcenter-ME-aktiv.BCA@jobcenter-ge.de

Beide Institutionen – Agentur für Arbeit Mettmann und jobcenter ME-aktiv – arbeiten eng zusammen. So stehen auch die beiden Beauftragten für Chancengleichheit in engem Kontakt und helfen Ihnen weiter, wenn Sie nicht sicher sind, an wen Sie sich am besten wenden.

Jugendämter

Das Jugendamt als Teil der Verwaltung Ihrer Stadt ist Ihre zentrale Anlaufstelle für Fragen zum Unterhalt (s. S. 12), zur Kinderbetreuung (s. S. 30) und Beratungen in Familienfragen (s. S. 22). Scheuen Sie nicht die Kontaktaufnahme mit dem Jugendamt, denn dort finden Sie kompetente Beratung und Unterstützung, die Ihnen zusteht.

Die Internetadressen und zentralen Telefonnummern aller zehn Städte im Kreis Mettmann, sollen Ihnen die Kontaktaufnahme erleichtern. Erkundigen Sie sich auf der Internetseite nach den Angeboten oder rufen Sie in Ihrer Stadt an und schildern Ihr Anliegen. So gelangen Sie direkt zu Ihrer Ansprechperson.

■ Stadt Erkrath

www.erkrath.de, Tel. 0211 2407-0

■ **Stadt Haan**

www.haan.de, Tel. 02129 911-0

■ **Stadt Heiligenhaus**

www.heiligenhaus.de, Tel. 02056 13-0

■ **Stadt Hilden**

www.hilden.de, Tel. 02103 72-0

■ **Stadt Langenfeld**

www.langenfeld.de, Tel. 02173 794-0

■ **Stadt Mettmann**

www.mettmann.de, Tel. 02104 980-0

■ **Stadt Monheim am Rhein**

www.monheim.de, Tel. 02173 951-0

■ **Stadt Ratingen**

www.ratingen.de, Tel. 02102 550-0

■ **Stadt Velbert**

www.velbert.de, Tel.: 02051 26-0

■ **Stadt Wülfrath**

www.wuelfrath.de, Tel. 02058 18-0

■ **Gleichstellungsbeauftragte im Kreis Mettmann**

Die Gleichstellungsbeauftragten informieren und beraten Frauen und Männer. Sie vermitteln Ihnen bei Bedarf weitere Kontakte.

■ **Stadt Erkrath**

Annegret Pollmann, Tel. 0211 2407-1021
annegret.pollmann@erkrath.de

■ **Stadt Haan**

Nicole Kregel, Tel. 02129 911-134
gleichstellungsstelle@stadt-haan.de

■ **Stadt Heiligenhaus**

Veronika Kautz, Tel.: 02056 13-195
v.kautz@heiligenhaus.de

■ **Stadt Hilden**

Kirsten Max, Tel. 02103 72-122
gleichstellung@hilden.de

■ **Stadt Langenfeld**

Diana Skrotzki, Tel. 02173 794-1700
diana.skrotzki@langenfeld.de

■ **Stadt Mettmann**

Karen Brinker, Tel. 02104 980-172
gleichstellungsstelle@mettmann.de

■ **Stadt Monheim am Rhein**

Regina Konrad, Tel. 02173 951-818
gleichstellungsbeauftragte@monheim.de

■ **Stadt Ratingen**

Nadine Mauch, Tel. 02102 550-3430
gleichstellungsstelle@ratingen.de

■ **Stadt Velbert**

Sabine Reucher, Tel. 02051 26-2239
gleichstellung@velbert.de

■ **Stadt Wülfrath**


Franca Calvano, Tel. 02058 18341
gleichstellung@stadt.wuelfrath.de

■ **Kreis Mettmann**

Geertje Jeschke, Tel. 02104 99-1023
gleichstellungsstelle@kreis-mettmann.de

■ **Netzwerk W im Kreis Mettmann**

Das Netzwerk W im Kreis Mettmann unterstützt Frauen und Männer, die in ihren Beruf zurückkehren möchten. Alleinerziehende und ihre erschwerten Bedingungen sind dabei besonders im Blick.

 www.wiedereinstieg-me.de

Die Internetseite bietet Ihnen eine Übersicht über die Angebote des Netzwerk W: Informationen zu Ansprechpersonen, Weiterbildungsangeboten, Infoveranstaltungen oder Unterstützungsformen.

Für eine Informations- und Orientierungsberatung wenden Sie sich an:

■ **Anne-Kathrin Goßmann**

Tel. 02104 99-2613
wiedereinstieg@kreis-mettmann.de



Broschüre

**Beruflicher Wiedereinstieg im Kreis Mettmann
Informationen und Adressen zur Berufsrückkehr**

Was kommt nach der Familienzeit? Antworten auf diese Fragen gibt die Broschüre des Netzwerks W im Kreis Mettmann. Wie Sie die Broschüre bekommen, erfahren Sie auf Seite 62.



Weiterlesen im Internet

Recht und finanzielle Hilfen

- Justizportal NRW – Recht von A-Z:
www.justiz.nrw.de ▶ Bürgerservice ▶ Lebenslagen ▶ Familie und Partnerschaft
- Düsseldorfer Tabelle
www.olg-duesseldorf.nrw.de ▶ Rechts-Infos ▶ Düsseldorfer Tabelle
- Deutsche Rentenversicherung: www.deutsche-rentenversicherung.de
▶ Rente ▶ Familie und Kinder ▶ Versorgungsausgleich
- Finanzielle Hilfen: www.familienportal.de ▶ Familienleistungen
- Elterngeldrechner Infotool Familienleistungen und andere Rechner:
www.familienportal.de ▶ Rechner & Anträge
- Bildungs- und Teilhabepaket: www.bmas.de ▶ Themen ▶ Arbeitsmarkt
▶ Grundsicherung ▶ Das Bildungspaket

Beratung zu Erziehung und Betreuung

- Diakonie im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann GmbH:
www.diakonie-kreis-mettmann.de
- Bergische Diakonie/Soziale Dienste Niederberg:
<http://niederberg.ekir.de/bildungberatung/diakonie/>
- Arbeiterwohlfahrt Kreis Mettmann gGmbH: www.awo-kreis-mettmann.de
- Caritasverband für den Kreis Mettmann e. V.: www.caritas-mettmann.de
- Deutscher Kinderschutzbund Landesverband NRW e. V.:
www.kinderschutzbund-nrw.de
- Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke) Onlineberatungsangebot für Eltern:
www.bke-elternberatung.de
- Verband allein erziehender Mütter und Väter (vamv) – Landesverband Nordrhein-Westfalen e. V.: www.vamv-nrw.de

Bildungsangebote zum Leben mit Kindern

- Deutsches Rotes Kreuz Kreisverband Mettmann e. V.:
www.drk-mettmann.de ▶ Was wir tun ▶ Familienbildung

- Evangelisches Familienbildungswerk im Kirchenkreis Düsseldorf-Mettmann:
www.ev-familienbildung.de
- Katholisches Bildungsforum Kreis Mettmann
www.bildungsforum-kreis-mettmann.de
- Familienbildungswerk der Arbeiterwohlfahrt: www.awo-kreis-mettmann.de
▶ Kurse und Seminare ▶ Familienbildungswerk für den Kreis Mettmann

Kinderbetreuung

- Familienministerium NRW: Webadresse für die Suche nach Kindertagesstätten
www.kita.nrw.de ▶ Kinder-betreuen ▶ KiTa-Finder

Berufliche Qualifikation und Weiterbildung

- Beratung zur beruflichen Entwicklung: www.mags.nrw.de ▶ Arbeit
▶ Beratung berufliche Entwicklung
- Bildungsscheck: www.mags.nrw.de/bildungsscheck
- Bildungsprämie: www.bildungspraemie.info
- BAFöG: www.bafög.de

Existenzgründung

- STARTERCENTER NRW: www.startercenter.nrw.de
- Existenzgründung A-Z: www.existenzgruender.de

Jobbörsen

- www.jobboerse.arbeitsagentur.de
- www.monster.de
- www.kalaydo.de
- www.meinestadt.de
- www.stepstone.de
- www.indeed.com

Angebote des Netzwerk W im Kreis Mettmann



Internetseite:
www.wiedereinstieg-me.de
 Weiterführende Informationen, lokale Veranstaltungen und Ansprechpersonen vor Ort immer aktuell

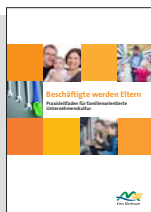


Infoveranstaltung
 Eine gemeinsame Infoveranstaltung der Netzwerk beteiligten zum Thema Vereinbarkeit Beruf, Familie und Pflege findet regelmäßig im Kreis Mettmann statt. Die Termine finden Sie auf der Internetseite www.wiedereinstieg-me.de

Tipp

Die Broschüren des Netzwerk W im Kreis Mettmann können Sie kostenfrei als Download auf der Internetseite herunterladen oder bei der Wirtschaftsförderung Kreis Mettmann bestellen. (Adresse s. S. 59)

www.wiedereinstieg-me.de



Broschüre:
 Beschäftigte werden Eltern
 - Praxisleitfaden für familienorientierte Unternehmenskultur



Broschüre:
 Beruflicher Wiedereinstieg
 Informationen und Adressen zur Berufsrückkehr



Broschüre:
 „Minijob – Minichance?“

Projektgruppe „Wegweiser Beruf und Familie vereinbaren im Kreis Mettmann“ im Netzwerk W im Kreis Mettmann

Das Netzwerk W im Kreis Mettmann ist Teil der Landesinitiative Netzwerk W: www.netzwerkW-expertinnen.de





Platz für nächste Schritte und persönliche Ideen

Bildnachweis

Fotolia.com: Titel: BabylonDesignz (o.l.), Kati Neudert (o.r.); Kitty (u.r.) ; Titel rück: Robert Kneschke (u.l.); innen: S.2 Liddy Hansdottir; S.4 (v.l.n.r.) Robert Kneschke, Kitty, Robert Kneschke, Picture-Factory; S. 5 Olivier Le Moal; S. 13 Tatjana Balzer; S. 14 mangostock; S. 21 Schlierner; S.23 wildworx; S.25 Werner Heiber; S.26, 36 sdenness; S.27 Dan Race; S.29 Alexander Raths; S. 35 cirquedesprit; S. 32 jura; S. 33 BlueOrange Studio; S. 35 Barbara-Maria Damrau; S. 38 PhotographyByMK; S.39 Michaela Steininger; S.42 christine krahl; S.43 Christian Schwier; S. 62 Stadt Erkrath, Annegret Pollmann; S.47 Picture-Factory; S. 50 Edwin Wodicka; S. 54 detailblick; S. 55 motorradcbr
Panthermedia.net: S.48 Karsten Ehlers
Kreis Mettmann: S. 1, S. 4 (m.l.), S. 34, S. 41, S. 51
Stadt Ratingen: Titel/rück (o.r.)
Erfolgsfaktor Familie: Titel: (Mitte l.), Titel/rück (Mitte m.l., u.r.)

Rechtlicher Hinweis

Der Inhalt der Broschüre leistet keine Gewähr auf Vollständigkeit und ist nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Jede Haftung ist ausgeschlossen.
Gesetze, Angebote und Adressen können sich ändern. Bitte beachten Sie deshalb das Erscheinungsdatum der Broschüre. Die Verwendung der Texte – insbesondere bei Vervielfältigungen und Darstellung der Inhalte in elektronischen Systemen – ist ohne schriftliche Zustimmung des Herausgebers nicht gestattet.

Für Inhalte und Links wird keine Haftung übernommen.

Herausgeber

Kreis Mettmann – Der Landrat
Wirtschaftsförderung
Düsseldorfer Str. 26, 40822 Mettmann
Telefon: +49 (0) 2104 99-2613
Telefax: +49 (0) 2104 99-5618

Internet: www.kreis-mettmann.de
www.wiedereinstieg-me.de
E-Mail: wiedereinstieg@kreis-mettmann.de



gefördert vom:

Ministerium für Heimat, Kommunales,
Bau und Gleichstellung
des Landes Nordrhein-Westfalen



ein Projekt:

LANDESINITIATIVE

netzwerk



www.netzwerkW-expertinnen.de