

Berufstätig mit Kind?

Infos und Tipps für den beruflichen (Wieder-)Einstieg

Stand: August 2026

Liebe Eltern,

ich weiß, dass mit wachsender Dauer der Arbeitslosigkeit das Finden eines neuen Arbeitsplatzes immer schwerer wird. Und die Suche nach einem passenden Arbeitsplatz wird in keinem Fall leichter, wenn Sie Beruf und Familie vereinbaren müssen und wollen.

Das Jobcenter Herzogtum Lauenburg steht an Ihrer Seite und unterstützt Sie dabei. Wir halten viele verschiedene und auf Ihre individuelle Situation angepasste Unterstützungsangebote für Sie bereit.

Aus diesen Angeboten und den vielen Gesprächen, die ich geführt habe, ist diese Broschüre entstanden.

Auf den folgenden Seiten werden viele Themen behandelt, von denen Sie erzählt haben, dass Ihnen dort der Schuh drückt. Darüber hinaus stellen wir Ihnen finanzielle Unterstützungsleistungen von Jobcenter, Stadt und Bund vor und erklären diese. Und auch das Thema Bewerbung wird noch mal aus der Sicht von Unternehmen erläutert. (Sie seufzen, ich weiß, das Thema Bewerbung quält Sie - es geht aber nicht ohne.)

Lassen Sie sich auf diese Broschüre ein und nehmen Sie sich die Zeit, die einzelnen Themenfelder durchzulesen und für sich einzuordnen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und freue mich, wenn Sie mir Ihre Gedanken, Anmerkungen oder Ergänzungen zu dieser Broschüre mitteilen.

Mit freundlichen Grüßen



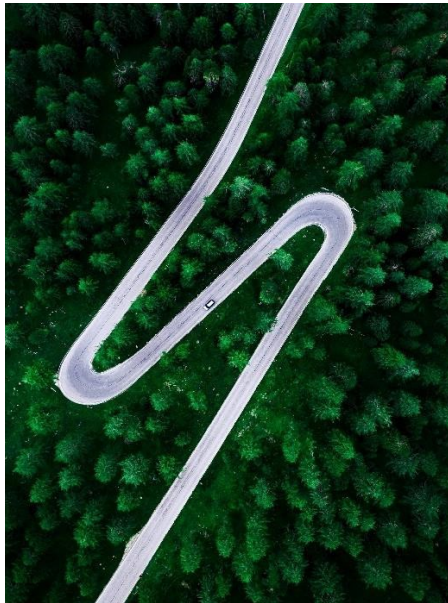
Silke Meyer-Hamann
(Beauftragte für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt)



Inhalt

Thema	
Lebenswege/Rollenverteilung	2
Kinderbetreuung	3
Unterstützung für Sie	4
Homepage des Jobcenters	4
Zeitmanagement	4
Bewerbung: Grundsätzliches	5
Bewerbung: E-Mail	6
Bewerbung: Anschreiben	6
Stellensuche	6
Bewerbung: Lebenslauf	7
Weiterbildung: Lernbörse <i>exklusiv</i>	7
Bewerbung: Vorstellungsgespräch	8
Arbeitsmythen	8
Bewerbung: Bewerbungsfoto	9
Gesundheit	9
Das Eisbergssyndrom	10
Bewerbercenter/ ganzheitliche	
Bewerberbetreuung	10
Berufstätig mit Kind	10
Minijobs	11
Leistungen bei geringem Einkommen	12
Das Bildungspaket	12
Förderungen des Jobcenters	13
Start ins Berufsleben	14
Teilzeitausbildung	14

Lebenswege



Mal ehrlich, haben Sie aktuell so viel um die Ohren, dass Sie kaum Chancen für eine Berufstätigkeit sehen? Sie befinden sich noch in einer schwierigen Trennungssituation, Ihr Kind leidet unter einer chronischen Krankheit und braucht Ihre Aufmerksamkeit oder die Schulsituation mit ihren Leistungsanforderungen hält Sie beide gleichermaßen in Atem.

Um wie viel mehr sind Sie mit diesen Aufgaben beschäftigt, wenn Sie mehrere Kinder haben?

„Haben Sie Kinder?“ „Nein, ich bin geschieden.“ Hier sprechen offensichtlich zwei Männer miteinander. Frauen neigen eher dazu „jetzt erst recht“ zu sagen und in ihrer Verantwortung aufzugehen.

Aber wo bleiben Sie dabei? Fürchten Sie, ganz unterzugehen, wenn jetzt noch die Arbeitsbelastung und die damit verbundenen organisatorischen Herausforderungen auf Sie zukommen? Und was ist mit Ihren Kindern? Treibt Sie die Angst um, dann ihnen nicht mehr genügend Aufmerksamkeit geben zu können? Hegen und pflegen Sie Ihre „Gewissenswürmer“?



Sagen Sie „tschüss“ zu Ihren Gewissenswürmern!

Rollenverteilung

Die herkömmliche Rollenverteilung mit der wir (fast) alle mal gestartet sind: Der Mann ist der Hauptverdiener und die Frau kümmert sich um das Kind. Wenn das dann etwa 18 Monate alt ist, verdient sie etwas zum Familieneinkommen dazu.

Für die Frau ist dies ein riskantes Modell. Fällt der Hauptverdiener, aus welchen Gründen auch immer, weg, gerät die Versorgung von Mutter und Kind in Gefahr. Dann erfährt sie hautnah, dass sie immer nur einen Ehemann weit von der Armut entfernt war, auch wenn die Lebensumstände etwas Anderes vermuten ließen.

Begeben Sie sich nicht in diese Geschlechterfalle und führen Sie ein selbstbestimmtes und finanziell unabhängiges Leben, unabhängig auch von staatlichen Transferleistungen.

[Lebenswelten und -wirklichkeiten von Alleinerziehenden](#)

BMFSFJ 20

Verlieren Sie sich selbst nicht aus dem Blick

Was ist wichtig? Ihre Kinder, sicherlich – aber Sie genauso! Wo stehen Sie heute, machen Sie mal eine ehrliche Inventur. Und wo sehen Sie sich in 5, 10 oder 20 Jahren? Und wo sehen Sie sich dann, wenn Sie sich heute nicht um Arbeit bemühen, die Sie unabhängig von finanziellen Leistungen des Staates und der damit verbundenen Abhängigkeit von anderen macht.

Ihre Kinder werden älter und selbständig(er) und ein Berufs(wieder)einstieg wird umso schwieriger, je länger die Unterbrechung dauert.

Und heute? Eine aktuelle Studie belegt [berufstaetige-muetter-wir-kinder-profitieren--wenn-mama-arbeitet](#). Für die Selbstachtung und das Selbstvertrauen der Kinder ist es von zentraler Bedeutung, dass ihre Eltern den Lebensunterhalt selbst bestreiten können.“ Kinder erzählen in der Schule sicherlich lieber vom Beruf ihrer Mutter als vom gepflegten Haushalt und den blitzsauberen Fenstern zu Hause. „Eltern, die Geld verdienen und aktiv am gesellschaftlichen Leben teilnehmen, vermitteln ihren Kindern am ehesten das Vertrauen, die Zukunft zu „meistern.“ Kinder leiden nicht unter berufstätigen Eltern, Kinder leiden unter Armut.

Deshalb Schluss mit dem schlechten Gewissen. Jagen Sie die Gewissenswürmer davon. Nehmen Sie Ihre Gegenwart in die Hand und machen Sie eine selbstbestimmte und glückliche Zukunft daraus.



Betreuung für Kinder

Eine gute und verlässliche Betreuung, mit der Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen, ist eine wichtige Voraussetzung für Berufstätigkeit mit Kind.

Warten Sie nicht zu lange, bis Sie Ihr Kind in eine Betreuungsform integrieren. Wenn Sie dann unter Zeitdruck stehen, weil Sie kurzfristig eine Arbeit aufnehmen wollen, geraten Sie schnell in unnötigen Stress. Auch stehen Betreuungsplätze nicht immer sofort zur Verfügung. Melden Sie sich rechtzeitig an.

Sie haben bereits für Ihr einjähriges Kind einen Rechtsanspruch auf Kindertagesbetreuung. Gerne unterstützen wir Sie dabei.

Planen Sie auch für die Ferien (z.B. Ferienfreizeiten) und für Notfälle. Unternehmen werden Sie danach fragen. Wer dann nicht vorbereitet ist, hätte sich den Weg zum Vorstellungsgespräch sparen können.

Bilden Sie parallel zu allen institutionellen Betreuungsmöglichkeiten Netzwerke mit Familie, Freunden und Nachbarn. Fragen Sie in Kitas und Schulen nach Gleichgesinnten und unterstützen Sie sich gegenseitig.

Die Kosten für Kinderbetreuung in Kitas sind vom Einkommen abhängig und entfallen komplett, wenn Sie Bürgergeld (auch aufstockend nach einer Arbeitsaufnahme) erhalten.

Kontaktdaten

Kita und Krippenplätze

Anmeldung über das [Kitaportal](#) Schleswig-Holstein.

Gleichzeitig persönlich in der Wunschrichtung. Oder Sie wenden sich an ihre Gemeinde- bzw. Stadtverwaltung.

Kindertagespflege

Ihre Ansprechpartnerin: und alle Kindertagespflegestellen im Kreis finden Sie hier:

[Kindertagespflege Informationen auf einen Blick](#)

Fachdienst
Kindertagesbetreuung, Jugendförderung
und Schulen, Fachberatung
Kindertagespflege

Aktuelle Ferienangebote und Ferienfreizeiten

Finden Sie [hier](#).



Offene Ganztagsschulen

Die Offene Ganztagsschule (OGS) bietet vor allem bessere Vereinbarkeit von Familie und Beruf, individuelle Förderung der Kinder und ein stärkeres Miteinander im Schulklima.

Fragen Sie einfach mal nach und denken Sie daran, dass eine Anmeldung immer nur zum neuen Schuljahr möglich ist.

Jobcenter

Hier weisen wir auch auf Veränderungen und Veranstaltungen hin.

www.jobcenter-herzogtum-lauenburg.de



Freizeitangebote

<https://www.herzogtum-lauenburg.de/veranstaltungen-im-herzogtum-lauenburg>

Die Hausaufgabenherausforderung

Hausaufgaben und Homeschooling können zu einer echten Herausforderung für das Verhältnis von Eltern und Kinder werden. Die Leistungsanforderungen sind oft hoch und der Wunsch, dass es unserem Kind einmal bessergeht, führt durch den Druck, der dahintersteht, häufig zu Streitereien. Und dann geht schnell nichts mehr – nicht in Bezug auf die Hausaufgaben und nicht in Bezug auf die persönliche Beziehung.

Hier bieten die offene Ganztagsschulen Hilfe an.

Die Kosten variieren stark; es gibt aber Vergünstigungen, wenn Sie Leistungen nach dem SGBII erhalten und über das Bildungs- und Teilhabepaket.

Informationen rund um das Jobcenter

Kennen Sie eigentlich unsere Internetseite schon?

Wir haben Ihnen wichtige Informationen auf unserer Internetseite zusammengestellt. Sie finden Antworten zu Geldleistungen, zu der Arbeit der Arbeitsvermittlung, zu Unterhaltsfragen u.v.m..

Zeitbrücken bauen- Zeit gewinnen

Thema „Familienzeit - Familie und Beruf: Die zur Verfügung stehende Zeit entscheidet letztlich darüber, ob und wie Eltern ihr Familien- und Berufsleben vereinbaren können.

Aber Zeit soll nicht nur „da“ sein, sie soll „Qualitätszeit“ sein, um die Zeit mit der Familie genießen zu können. Sie suchen ein Ausflugsziel fürs Wochenende, gerne kostenlos? Kein Problem, auch dann werden Sie hier fündig.

Apropos Zeitmanagement

Wenn Sie berufstätig sind, müssen sich die Schwerpunkte zwangsläufig verlagern. Nehmen Sie Ihre Kinder, am besten jetzt schon, mit ins Boot und übergeben Sie Ihnen Verantwortung. Trennen Sie wichtige von unwichtigen Dingen und reduzieren Sie Zeitfresser. Unternehmen Sie z.B. einen großen, statt viele kleine Einkäufe. Erstellen Sie vorausschauende Pläne und Listen und lernen Sie „nein“ zu sagen, auch zu Ihrem eigenen Perfektionismus. Der Haushalt muss nicht stets wie geleckert sein und das Schulfest gelingt auch mit einem geringeren Einsatz Ihrerseits.



Die Bewerbung Bewerbung kommt von werben?

Wer für ein Produkt wirbt, will andere davon überzeugen, dass dies ein tolles Produkt ist. Darum geht es aber bei einer Bewerbung nicht.

Stellen Sie sich vor, eine Firma hat ein Problem, nämlich eine unbesetzte Stelle, die durch den Produktionsausfall Geld kostet. Ihre Aufgabe ist es, der Firma dafür eine Lösung anzubieten, nämlich Ihre Arbeitskraft. Und dabei geht es nicht darum zu schreiben, was für eine tolle Bewerberin/ein toller Bewerber (was Sie ja ohnehin sind), sondern was für eine geeignete Bewerberin Sie sind. Es ist Ihre Aufgabe, die Firma davon zu überzeugen, dass Sie die richtige Person für seine offene Stelle sind.

Und das machen Sie nicht, indem Sie eine Seite voller Floskeln oder bloßer Behauptungen schicken, sondern indem Sie Beispiele geben, anhand derer die Personalverantwortlichen abschätzen können, ob Sie das Personalproblem lösen können, weil mit Ihnen die richtige Bewerberin eingestellt wird. Und perfekt machen Sie das, wenn Sie dies so präsentieren, dass Ihre Vorteile für die Firma auf einen Blick zu erkennen sind. Das beste Argument, das für Sie spricht, sollte Ihr erster Satz sein.

Fallen Sie also doch mal mit der Tür ins Haus – hier ist die beste Gelegenheit dafür!

Tipp:

Das Jobcenter hält weitere Broschüren und bietet Coachings für Sie bereit. Sprechen Sie ihre Integrationsfachkraft doch einfach mal an.

Was gehört in die Bewerbungsmappe?

Eine Bewerbungsmappe setzt sich aus

- Anschreiben
- evtl. Deckblatt
- Lebenslauf
- Foto
- Anlagen

zusammen.

Das Anschreiben liegt lose auf der Bewerbungsmappe, da es quasi der Begleitbrief zu Ihrer Bewerbung ist.

Wenn Sie ein Deckblatt mit Foto verwenden möchten, ist dieses dann die erste Seite. Sie können aber auch auf ein Deckblatt verzichten und das Foto direkt auf den Lebenslauf platzieren.

Danach kommen die Anlagen und dabei liegt das letzte aktuellste Zeugnis oben. Schulzeugnisse legen Sie nur bei Bewerbungen um Ausbildungsplätze bei. Ansonsten reicht das Abschluss Zeugnis, evtl. sogar das Prüfungszeugnis bei einer erfolgreich abgeschlossenen Ausbildung.



Bewerbung per E-Mail

Bewerbungen per E-Mail haben sich in den letzten Jahren als gleichwertige Alternative zu Papier-Bewerbungen entwickelt. In der Stellenausschreibung ist meistens angegeben ist, welche Art der Bewerbung gewünscht ist. Dies zu missachten führt dazu, dass Ihre Bewerbung nicht gelesen wird. Dies gilt für eine unerwünscht eingesandte Bewerbungsmappe wie auch eine E-Mail-Bewerbung die in einem info@Firma-Postfach ein- und in der täglichen E-Mail-Flut untergeht.

Bewerben Sie sich auch grundsätzlich nur einmal: entweder auf dem Postweg oder per E-Mail/Online-Formular. Der Inhalt, die Form und der Aufbau des Anschreibens unterscheiden sich nicht vom klassischen Anschreiben. Das E-Mail-Textfenster ist in jedem Fall immer mit Ihren Kontaktdaten (Postanschrift, Telefon/Fax und natürlich Ihrer EMail Adresse) abzuschließen. Auch hier kann das Jobcenter helfen! Eines der wichtigsten Punkte bei einer E-Mail-Bewerbung ist Ihre E-Mail-Adresse. Sind Sie hier zu kreativ, bieten Sie den Personalverantwortlichen eine offene Flanke für Spekulationen über Ihre Person: chaos-queen78@, süßebene80@ oder der-schwarzemagier@ sind für Bewerbungen ungeeignet. Setzen Sie hier lieber auf Ihren guten Namen: vielleicht langweiliger aber erfolgversprechender.

Schreiben Sie nicht, dass Sie toll sind, sondern warum Sie für die Stelle geeignet sind.

Stellensuche

Neben den gängigsten Stellenbörsen

- www.arbeitsagentur.de
- www.meinestadt.de

sollten Sie den Blick in die Zeitungen nicht aus dem Auge verlieren.

Insbesondere die regionalen Wochenblätter bieten für bestimmte Berufsbereiche eine gute Ausbeute an Stellenanzeigen.

Überlegen Sie auch, was ausgeblendet wird? Wo hängen Aushänge (schwarze Bretter, Aushänge in Geschäften beim Stadtbummel). Wer weiß, wo eine Stelle frei ist?

Wenn Sie auf Arbeitssuche sind, ist falsche Scham ein schlechter Ratgeber. Erzählen Sie möglichst vielen Menschen von Ihrer Stellensuche. Mittlerweile wird ein Drittel aller offenen Stellen über persönliche Kontakte oder Empfehlungen von Mitarbeitenden besetzt.

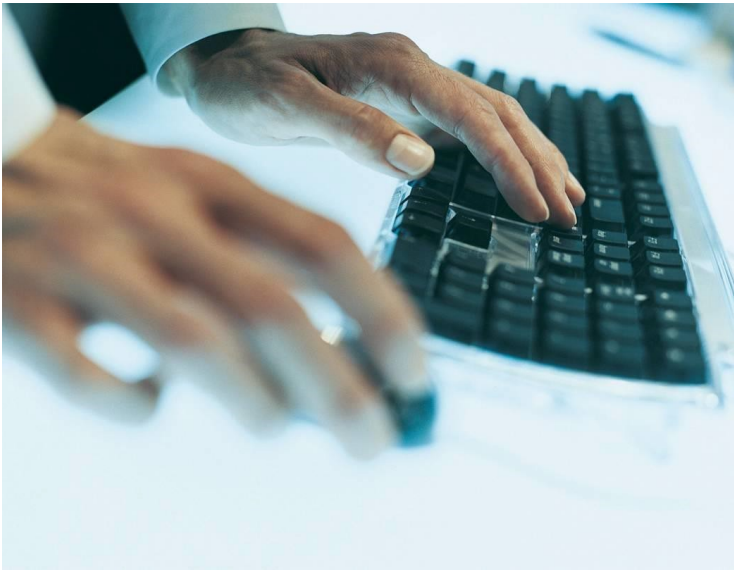
Und insbesondere Frauen nutzen diesen Weg zu wenig.

Das Anschreiben

Der erste Eindruck entscheidet oft über die Einladung zum Vorstellungsgespräch. Ihr Anschreiben ist das Erste, was Ihr möglicher Arbeitgeber von Ihnen zu sehen bekommt. Legen Sie deshalb größte Sorgfalt auf die inhaltliche und formale Ausarbeitung Ihres Anschreibens wie auch der übrigen Bewerbungsunterlagen. Kaffeeflecken, Rechtschreibfehler und Eselsohren sind keine Empfehlung für verantwortungsvolles Arbeiten und das wird von jedem erwartet – egal ob Helfer oder Facharbeiter. Sie schreiben die beste Bewerbung, wenn Sie sich einmal in die Situation des Lesers Ihrer Bewerbung hineinversetzen. Was will dieser wissen, um Sie zu einer hoffnungsvollen Kandidatin /einem hoffnungsvollen Kandidaten für die freie Stelle zu erklären und Sie zu einem Vorstellungsgespräch einzuladen? Das wissen Sie nicht? Dann schauen Sie in der Stellenausschreibung nach, dort steht es deutlich aufgeführt. Damit eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch klappt, muss Ihre Bewerbung aussagekräftig auf die für den ausgeschriebenen Arbeitsplatz notwendigen Anforderungen eingehen. Und alles andere können Sie beruhigt weglassen.

Beachten Sie: Nutzung eines PCs ist Pflicht, saubere nicht verknitterte Unterlagen - unbedingt auch geruchsneutral – Zigarettenrauch ist hartnäckig, keine Schreibfehler, keine Massendrucksachen, Individualität ist gefragt.

Verzichten Sie auf: herkömmliche Bewerbungsfloskeln (hiermit bewerbe ich mich, mit großem Interesse habe ich gelesen, usw.), die chronologische Wiedergabe Ihres Lebenslaufes in Textform, Bandwurmsätze und gestelztes Deutsch (hochachtungsvoll), Verzweiflung (Bitte geben sie mir die Chance für ein Vorstellungsgespräch.)



Der Lebenslauf

Zusammen mit dem Anschreiben ist dieses Dokument der wichtigste Teil Ihrer Bewerbung. Haben Sie erst einmal mit dem Anschreiben das Interesse des Personalverantwortlichen geweckt, wird im zweiten Schritt Ihr Lebenslauf geprüft.

Hier müssen Sie deutlich machen, dass Ihre Qualifikationen und Erfahrungen zur ausgeschriebenen Stelle passen. Nennen Sie nur das, was wichtig und was im Zusammenhang mit der Stelle sinnvoll ist. Sie können den Lebenslauf chronologisch in der Reihenfolge der Ereignisse (dann das Aktuellste bitte zuerst) oder thematisch gliedern.

Beachten Sie, der Lebenslauf muss:

- ✓ vollständig sein
- ✓ nachprüfbar sein
- ✓ aktuell sein
- ✓ man muss schnell erfassen können, ob es sich lohnt, Sie einzuladen
- ✓ er schließt ab mit Ort, aktuellem Datum und Unterschrift (auch hier keine Massendrucksachen verschicken)

Was nicht in einen Lebenslauf gehört:

- ✓ Eltern (nur bei der Bewerbung für Ausbildungsplätze)
- ✓ Name und Beruf der (Ehe)Partner, Geschwister und Kinder
- ✓ Religion (nur bei kirchlichen Trägern)
- ✓ Staatsangehörigkeit (nur, wenn sie nicht Deutsch ist)
- ✓ Was Sie nicht sind (nicht verheiratet, keine Kinder)
- ✓ Hobbys (Sind oft irrelevant für die Stelle und sagen nicht wirklich was über die Person aus. Gehen Sie nur darauf ein, wenn sie wirklich etwas mit der ausgeschriebenen Stelle zu tun haben. Sonst schaden sie mehr als sie nutzen. „Meine Hobbys sind lesen, shoppen und im Internet surfen.“ Ohje! Was denkt das Unternehmen jetzt wohl, wie viel Aufmerksamkeit hier auf die Arbeit gerichtet werden wird?)

Und wenn Sie arbeitslos sind, nutzen Sie die Zeit für Fortbildungen. Kurse bei der VHS sind für von Arbeitslosigkeit Betroffene sehr kostengünstig und in unserer Lernbörse sogar kostenlos. Schreiben Sie dieses Engagement in eigener Sache in Ihren Lebenslauf!

Karriere und Weiterbildung

Weiterbildung macht's möglich

Erwerben Sie neue Qualifikationen oder einen neuen Abschluss, um beruflich aufzusteigen.

Beruf wechseln

Ob Umschulung, Quer- oder Seiteneinstieg - lesen Sie hier, wie Sie mit einer Weiterbildung den Beruf wechseln können.

Beruflich wieder einsteigen

Wir erläutern Ihnen, wie Sie die Rückkehr ins Berufsleben planen können.

New Plan - das Erkundungstool der BA

Testen, suchen und inspirieren: Finden Sie mit New Plan heraus, welche berufliche Entwicklungsmöglichkeit zu Ihnen passt und welche Weiterbildung für Sie infrage kommt.



Phasen im Vorstellungsgespräch

Begrüßung und Einleitung in das Gespräch

- ✓ Vorhang auf, das Gespräch startet mit einer kleinen Aufwärmphase, auch um Ihnen die Nervosität zu nehmen

Vorstellung des Unternehmens durch den Arbeitgeber

- ✓ hören Sie sich interessiert an, wie man Ihnen das Unternehmen darstellen will

Vorstellung der Bewerberin bzw. des Bewerbers in einem kleinen Vortrag

- ✓ jetzt sind Sie dran, Ihre Chance

Fragen an Sie zu fachlichen und persönlichen Fähigkeiten sowie zum Unternehmen

- ✓ hier werden die Informationen aus Ihrem Vortrag vertieft

Fragen an den Arbeitgeber

- ✓ Ihre Aufgabe ist es, Interesse an dem Unternehmen zu zeigen: wer fragt, der führt

Abschluss des Gesprächs und Verabschiedung

- ✓ jetzt einen freundlichen und interessierten Abgang, Vorhang fällt und Sie haben es geschafft

Sie haben eine Einladung zu einem Vorstellungsgespräch erhalten – herzlichen Glückwunsch. Sie sind geprüft und für gut befunden worden.

Arbeitsmythen

Sie haben doch bestimmt auch schon die Geschichte von der Spinne in der Yuccapalme gehört, die dem Bekannten eines Bekannten passiert ist. Nur, niemand kennt diesen Bekannten wirklich – weil es ihn nicht gibt. Dies ist ein moderner Mythos, der sich hartnäckig hält.

Diese Mythen gibt es auch im Arbeitsleben. Haben Sie auch gehört, dass Frauen immer weniger verdienen als Männer und jeder zweite Betrieb keinen über 50 beschäftigt? Und Langzeitarbeitslose und Alleinerziehende haben sowieso keine Chance. Aber stimmt das so? NEIN!

Ein Kinderspiel ist die Arbeitssuche nicht, aber tatsächlich waren die Chancen nie besser als heute, auch für Ältere, Langzeitarbeitslose und Erziehende. Das zeigen die Vermittlungszahlen.

Also, lassen Sie die Märchen bei den Gebrüdern Grimm, wo sie hingehören.

Das Vorstellungsgespräch

Jetzt kommt es darauf an, den guten Eindruck aus Ihren Bewerbungsunterlagen zu bestätigen. Der Personalverantwortliche möchte sehen, ob Sie als Person in sein Unternehmen passen. Nun sucht er Argumente, um sich entweder für oder gegen Sie entscheiden zu können. Erleichtern Sie ihm die Arbeit und geben Sie ihm Positives.

Ein Vorstellungsgespräch läuft weitgehend nach standardisierten Phasen ab, auf die man sich gut vorbereiten kann. Insbesondere auf die Aufforderung „Erzählen Sie bitte etwas über sich.“ sollten Sie einen drei- bis fünfminütigen Vortrag vorbereitet haben, der sich auf Ihren beruflichen Hintergrund in Bezug zu der zu besetzenden Stelle konzentriert. Legen Sie nicht Ihr Leben dar, sondern erzählen Sie, wo Sie Kenntnisse erworben haben, die Sie jetzt in das Unternehmen einbringen können oder wo Sie so eine Tätigkeit schon einmal gemacht haben. Heben Sie Ihre besonderen Kompetenzen als Mutter oder Vater hervor: Motivation, Organisationstalent, Zeitmanagement, Teamfähigkeit, Lebens- und Arbeitserfahrungen.

Zu einer guten Vorbereitung gehört aber auch, dass Sie den Weg zum Unternehmen und die dafür notwendige Zeit kennen, die Kleidung schon einen Tag früher herausgelegt haben, um keine unangenehmen Überraschungen (Flecken, Gewichtsveränderungen u.ä.) zu erleben und die Schuhe eingelaufen, und geputzt sind. Sie lachen? Unterschätzen Sie die Bedeutung von geputzten Schuhen im Vorstellungsgespräch nicht.



Bewerbungsfoto

Es ist leider wahr, es gibt keine zweite Chance für den ersten Eindruck und darum sollten Sie hier professionelle Wege gehen. Die Bedeutung des Bewerbungsfotos ist in Deutschland (leider) nicht hoch genug einzuschätzen.

Bewerbungsfotos sind keine Pflicht, werden aber von den meisten Firmen gewünscht.

Darauf kommt es an:

- ✓ Qualität des Fotos (nicht aus dem Automaten)
- ✓ keine Überbelichtungen
- ✓ Professionelles Foto (keine Schnappschüsse, keine Familienfotos, keine alten verknitterten Fotos mit Gelbstich, keine durch Büroklammern verkratzte Fotos)
- ✓ Pose (angemessen für die Stelle)
- ✓ Kleidungsstil und Grad der Körperpflege (angemessen für die Stelle)

Nicht wichtig ist:

- ✓ ob bunt oder schwarzweiß, Bildgröße oder Portrait, aufgeklebt oder eingescannt

Aber wichtig ist:

- ✓ keine Büroklammern, keine Heftklammern, keine Fotoecken

Deshalb bieten wir Ihnen im Rahmen eines Bewerbungscoaching die Möglichkeit, unter professionellen Bedingungen Bewerbungsunterlagen erstellen zu lassen sowie Hilfe bei Online Bewerbungen an. Sprechen Sie Ihre Integrationsfachkraft an! Sie wissen nicht, wer für Sie zuständig ist – kein Problem: Ein Anruf genügt und Sie erhalten von Ihrer für Sie zuständigen Integrationsfachkraft ganz schnell einen Rückruf.



Gesundheit

Erinnern Sie sich noch an den Anfang dieser Broschüre und die Frage, wo Sie bei all den an Sie gestellten Anforderungen bleiben?

Arbeitslosigkeit kann Ihnen - nicht nur finanziell - den Boden unter den Füßen wegreißen und schließlich krankmachen.

Häufig wirkt sich die mentale Gemütslage deutlich negativer auf die Vermittlungschancen aus, als die körperliche Verfassung oder fehlende Qualifikationen. Der Wegfall einer Lebens- und Berufsperspektive, einer Lebens- und Tagesstruktur kann nicht nur physische Auswirkungen haben, sondern bis zur Depression führen.

Deshalb, passen Sie auf sich auf. Sie sind unersetzlich. Und handeln Sie rechtzeitig. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung empfiehlt neben Nikotinverzicht, mäßigem Alkoholkonsum, eine gesunde Ernährung und regelmäßige Bewegung für Gesundheit und Lebensqualität. Nehmen Sie lieber mal die Treppe als einen Aufzug und fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Präventionsmaßnahmen.



„In den letzten drei Jahren habe ich nichts gemacht.“

Ach ja? Sie leiden auch unter dem Eisbergsyndrom?

Sie kennen sicherlich die Fernsehwerbung, in der eine Berufsrückkehrerin von ihrem „erfolgreichen kleinen Familienunternehmen“ erzählt, dass sie in den letzten Jahren leitete. Würden Firmen darauf anspringen, gäbe es keine arbeitslosen Mütter. Nein, so einfach ist das (leider) nicht.

Aber haben Sie deshalb gleich nichts gemacht? Wie bei einem Eisberg, der 90 % seiner Masse unter der Oberfläche verbirgt, erwerben wir einen Großteil unseres Könnens an informellen Lernorten und wenden es dort auch an.

Womit verbringen Sie Ihren Tag? Was zeichnet Sie also aus? Sie haben Verantwortung übernommen. Sie organisieren das Leben und den Tagesablauf von mehreren Personen. Denken Sie mal in diese Richtung weiter und beschreiben Sie Ihre Stärken, wenn Sie danach gefragt werden.

Wie ein Eisberg verbergen Sie für die Arbeitswelt wertvolle Eigenschaften unter Ihrer Oberfläche

Je ... desto...um

Je eingeschränkter Ihre Situation ist,
desto

- flexibler (im Hinblick auf Arbeitsuche und Tätigkeit)
- vorbereiteter (im Hinblick auf Kinderbetreuung, Bewerbungsunterlagen und Vorstellungsgespräch)
- offener (im Hinblick auf Unterstützungen und Bewerbungswege)
- und vor allem
- schneller (im Hinblick auf Ihre Reaktionszeit – Ihre Traumstelle weckt sicherlich auch bei anderen Begehrlichkeiten und ist schnell vergeben)

müssen Sie sein, um Ihr Ziel zu erreichen.

Diese Tipps wollen Sie in Ihrer Bewerbung nun umsetzen?

Gerne!

Nach Absprache mit Ihrem Arbeitsvermittler oder Ihrer Arbeitsvermittlerin können wir Sie dabei unterstützen und Ihnen Angebote bei einem Träger unterbreiten. Also, wenn Sie Bewerbungen schreiben wollen, Online Bewerbungen verfassen und wertvolle Tipps erhalten möchten, fragen Sie nach! Dort können auch dann Zeugnisse eingescannt, Bewerbungsunterlagen ausgedruckt werden und Sie erhalten einen Stick, auf dem alles gespeichert ist.

Sie sind noch nicht soweit und benötigen zunächst Unterstützung z.B. bei der Sicherstellung der Kinderbetreuung, den Fragen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf, der Lösung anderer für Sie wichtiger Probleme oder der Entwicklung beruflicher Perspektiven, dann kann ein individuelles Coaching genau das Richtige für Sie sein. Fragen Sie ihre Vermittler/in.



Minijob – gut und schlecht gleichzeitig

Minijobs sind attraktiv, weil Arbeitnehmer/innen keine Sozialversicherungsbeiträge zahlen, und daher im Regelfall brutto für netto verdient.

Die Pauschalabgaben zur Sozialversicherung übernimmt der Arbeitgeber. Damit begründen Minijobs keinen eigenen Sozialversicherungsschutz. Sie sind weder kranken- noch arbeitslosenversichert. Durch den vom Arbeitgeber entrichteten Pauschalbeitrag zur Rentenversicherung erwerben Sie Rentenansprüche, die allerdings minimal sind. Davon werden Sie nicht leben können.

Für Menschen, die lange aus dem Berufsleben mit seinen Anforderungen heraus waren, sind Minijobs ein Schritt in die richtige Richtung. Sie eignen sich durch ihre geringe Stundenzahl als (Wieder)Einstieg in den Beruf und machen sich gut in Bewerbungen, da sie dem Arbeitgeber zeigen, dass Sie wissen, was im Berufsalltag von Ihnen erwartet wird. Zudem können Sie aktuelle Berufskenntnisse vorweisen. Für Sie persönlich verringert sich Ihre Hilfebedürftigkeit, so dass Sie weniger staatliche Unterstützung brauchen. 100 € können Sie zur Zeit in jedem Fall anrechnungsfrei dazuverdienen.

Aber Minijobs bieten Ihnen keine endgültige Lösung. Sie bleiben abhängig von staatlichen Unterstützungsleistungen und entfernen sich immer mehr aus dem Vollzeitberufsleben. Damit nehmen Sie sich die Chance, eine Altersversorgung anzusparen und bleiben auch im Alter auf Grundsicherung angewiesen. Deshalb gehen Sie den Schritt in die richtige Richtung, aber bleiben Sie dann nicht stehen.

TIPP: Wenn Sie einen Minijob ausüben- auch hier kann die Arbeitsvermittlung helfen, diesen durch finanzielle Anreize für die Firma in eine sozialversicherungspflichtige Beschäftigung umzuwandeln.

Fragen Sie nach!

Gespensst Altersarmut - reine Fiktion?

Wer hat Angst vor Gespenstern? Wir sicher nicht und doch – Altersarmut ist eine reale Bedrohung.

Wussten Sie, dass Sie sich nach einem Jahr Arbeit im Minijob einen monatlichen Rentenanspruch von ca.4 € erarbeitet haben?

Lassen Sie sich zu Ihren Rentenansprüchen beraten. Eine umfassende und kompetente Beratung kann dazu beitragen, den Ruhestand finanziell sorgenfrei genießen zu können. Nicht selten wird erst in der Beratung auf Rentenansprüche aufmerksam gemacht.

Auch Auswirkungen von Arbeitslosigkeit, geringfügiger Beschäftigung und Altersteilzeit auf die Rentenansprüche können dann individuell geklärt werden.

Beraten lassen können Sie sich bei Ihrer zuständigen Rentenversicherung Ziegelstraße 150 in 23556 Lübeck.

Weitere Informationen

- www.minijob-zentrale.de



Leistungen während und auch nach der Arbeitslosigkeit

Anspruch auf Bürgergeld haben auch Menschen, die zwar einen Arbeitsplatz haben, ihre Existenz damit alleine aber nicht finanzieren können. Sie erhalten aufstockende Leistungen, so dass Sie finanziell durch eine Arbeitsaufnahme niemals schlechter gestellt sind, als wenn Sie nicht arbeiten würden.

Das Elterngeld soll einen Einkommensverlust abfedern, wenn Sie zugunsten der Kinderbetreuung ganz oder teilweise auf eine Erwerbstätigkeit verzichten und so mehr Zeit für die Betreuung Ihres Kindes aufwenden. Das Elterngeld wird jedoch angerechnet.

Eltern können zwischen dem bisherigen Basiselterngeld und dem neuen Elterngeld Plus wählen - und sie dürfen dabei auch beide Elterngeld-Varianten kombinieren. Mehr zu diesem Thema finden Sie im [Familienportal](#).

Das Bildungspaket folgt der Leitidee: Chancen eröffnen.

Das Bildungspaket

Das Bildungspaket will, dass alle Kinder Ihre Bildungschancen wahrnehmen können.

Die Leistungen, die im Einzelnen erstattet werden können, sind:

- Ausflüge und mehrtägige Fahrten in Schule und Kita
- Schulbedarf
- Mittagessen in Kita und Schule
- Teilhabe am sozialen und kulturellen Leben (z.B. Sportverein)
- Kosten für Nachhilfeunterricht

Sie beantragen die Leistungen des Bildungspakets bei Ihrem Leistungssachbearbeiter im Job-center Herzogtum Lauenburg.

Diese Leistungen erhalten Sie auch dann noch, wenn Sie berufstätig sind und Wohngeld oder Kinderzuschlag erhalten. Dann wenden Sie sich an den Fachbereich Soziales ihrer jeweiligen Stadt- bzw. Gemeindeverwaltung.

Leistungen bei geringem Einkommen

Sie erhalten für Ihr Kind neben dem Kindergeld den Kinderzuschlag, wenn Ihr Einkommen zwar ausreicht, um den eigenen Bedarf zu decken, nicht aber den Lebensunterhalt Ihrer Kinder.

Die Höhe des Kinderzuschlages bemisst sich nach dem Einkommen und Vermögen der Eltern und der Kinder. Aktuelles und Antragsformulare finden Sie [hier](#)

Das Wohngeld wird als Beitrag zur Sicherung eines angemessenen und familiengerechten Wohnens ausbezahlt. Ob Ihnen nach einer Arbeitsaufnahme Wohngeld zusteht, können Sie unverbindlich im Internet unter www.wohngeldrechner.nrw.de ausrechnen lassen.

Wohngeld beantragen Sie bei ihrer Gemeinde bzw. im Rathaus ihrer Stadt im Fachbereich Soziales.

Beide Leistungen sind vorrangige Leistungen gegenüber dem Grundsicherungsgeld. Das heißt, aufstockende Leistungen können erst bewilligt werden, wenn der jeweilige Anspruch geprüft wurde. Eine gleichzeitige Auszahlung ist nicht möglich.



Was können wir für Sie tun?

Die Förderung aus dem Vermittlungsbudget soll die Anbahnung oder Aufnahme einer versicherungspflichtigen Beschäftigung/Ausbildung unterstützen. In dem Zusammenhang können die für die berufliche Eingliederung notwendigen, angemessenen Kosten übernommen werden. Wichtig ist, dass Sie den Antrag stellen, bevor Ihnen die Kosten entstehen. Ein Rechtsanspruch besteht nicht.

Zu den Leistungen des Vermittlungsbudgets zählen unter anderem

- Bewerbungskosten,
- Reisekosten zum Vorstellungsgespräch,
- Fahrkosten zum Antritt einer Arbeits- oder Ausbildungsstelle,
- Kosten für Pendelfahrten zum Arbeits- oder Ausbildungsort,
- Umzugskosten bei Aufnahme einer Arbeit oder Ausbildung,
- Kosten für Arbeitskleidung oder Arbeitsmittel,
- Aber auch Kleidung für ein Vorstellungsgespräch.

Der Firma kann ein Eingliederungszuschuss gezahlt werden, wenn Sie eingestellt werden und Sie nicht sofort die volle Arbeitsleistung geben können, etwa, weil sie lange aus ihrem Beruf raus sind. Bieten Sie so einen Eingliederungszuschuss nach Rücksprache mit Ihrer Arbeitsvermittlung in Ihrer Bewerbung an.

Fragen Sie Ihre/n Arbeitsvermittler/in zudem nach dem sog. Aktivierungs- und Vermittlungsgutschein. Damit können Sie private Arbeitsvermittler/innen mit der Arbeitsplatzsuche beauftragen und Ihre Chancen auf eine Arbeitsaufnahme erhöhen oder an einem Aktivierungslehrgang teilnehmen.

Mit dem Einstiegsgeld erhalten Sie eine Förderung bei Aufnahme einer sozialversicherungspflichtigen Beschäftigung und Vorlage des Arbeitsvertrages oder zur Gründung einer Selbständigkeit. Sie müssen dann einen Businessplan vorweisen. Lassen Sie sich dazu aber in jedem Fall z.B. von der Wirtschaftsförderung beraten, um Chancen und finanzielle Risiken abzuschätzen. Die Höhe des Zuschusses ist von verschiedenen Faktoren abhängig, unter anderem von der vorherigen Dauer Ihrer Arbeitslosigkeit und der Größe Ihrer Bedarfsgemeinschaft.



Und was können Sie tun?

Hand aufs Herz, naschen Sie auch gerne beim Bäcker von den Probestückchen und laufen mit Ihren neuen Schuhen durch das Geschäft bevor Sie sich entscheiden? Sicherlich heißt es nicht ohne Grund „drum prüfe...“ und ausprobieren, dies tun Firmen auch gerne.

Haben Sie mal daran gedacht in Ihrer Bewerbung Probearbeit anzubieten? Das sollten Sie tun. Sie haben in diesem Fall die einmalige Gelegenheit, Ihre Motivation und Ihr Können unter Beweis zu stellen und auch Sie können ganz nebenbei die Firma unverbindlich testen.

Ein Tag Probearbeit ist jederzeit möglich. Darüber hinaus sollten Sie uns informieren, um Ihren Versicherungsschutz zu gewährleisten und nicht in den Verdacht von Schwarzarbeit zu geraten.

Wichtig!

Bezüglich aller Unterstützungs- und Fördermöglichkeiten: Vor Inanspruchnahme ist eine individuelle Beratung durch die Arbeitsvermittlung erforderlich. Die persönlichen Ansprechpartner/innen informieren gerne über weitere Förder- und Unterstützungsmöglichkeiten, die den Rahmen dieser Informationsbroschüre sprengen würden.



Start und Wiedereinstieg ins Berufsleben- Sie haben keine Berufsausbildung?

Es gibt Jugendliche, die wussten schon sehr früh ganz genau, was sie werden wollten. Anderen fällt diese Entscheidung schwerer; manchmal ist eine Ausbildung auch aus persönlichen Gründen nicht möglich gewesen. Ein Kind schränkt die Auswahl weiter ein. Nicht alle Ausbildungsberufe lassen sich aufgrund von Arbeitszeiten und Verdienst gleich gut mit der Kinderbetreuung vereinbaren oder in Teilzeit absolvieren

www.planet-beruf.de (für Absolventen der Sekundarstufe I)

www.berufenet.de

www.berufe.tv (über 140 Filme zu Ausbildungs- und Studienberufen)

www.jobbörse.de (Portal mit großem Lehrstellenangebot)

Persönlich stehen Ihnen die Mitarbeiter/innen des Jobcenters für eine Beratung zur Verfügung. Gemeinsam werden die Möglichkeiten erarbeitet.

Eine Teilzeitausbildung folgt der Leitidee: Chancen eröffnen.

Damit das Geld für Ihre Familie reicht, können Sie zusätzlich beantragen bzw. erhalten:

- Berufsausbildungsbeihilfe (BAB)
- Kindergeld (für Sie und Ihr Kind)
- evtl. Kinderzuschlag
- ergänzende Leistungen beim Jobcenter
- evtl. die ungedeckten Kosten der Unterkunft beim Jobcenter oder Wohngeld
- Kindesunterhalt oder Unterhaltsvorschuss
- Kinderbetreuungskosten
- Leistungsansprüche der Kinder (Sozialgeld) beim Jobcenter
- Elterngeld
- Gebührenbefreiung von der GEZ
- Sowie evtl. weitere Leistungen (z.B. Waisenrente)

Teilzeitausbildung

Teilzeitausbildung bietet jungen Eltern die Möglichkeit, Ihre Ausbildung zu beenden und gleichzeitig ein Kind zu versorgen oder bei einer Schwangerschaft, die Ausbildung nicht abbrechen zu müssen. Gerade gegenüber „normalen“ Auszubildenden, zeichnen sich Teilzeitauszubildende durch eine deutlich höhere Motivation und gesteigertes Verantwortungsbewusstsein aus. Damit lässt sich bei Firmen punkten. Die Teilzeitausbildung wird bei den Kammern nicht nur von einer einzelnen Person vertreten, sondern allgemein von den Ausbildungsberatern. [IHK Ausbildungsberater nach Berufen - IHK Schleswig-Holstein](#), oder rufen Sie einfach im Service-Center 0452/6006-808 an. Hier finden Sie die Ansprechpartner/innen der Handwerkskammer: [Für Auszubildende | HWK Lübeck](#).

Es gibt zwei Möglichkeiten, eine Teilzeitausbildung zu organisieren

- Teilzeitausbildung ohne Verlängerung der Ausbildungszeit. Die Arbeitszeit einschließlich des Berufsschulunterrichts beträgt zwischen 25 und 30 Wochenstunden.
- Teilzeitausbildung mit Verlängerung der Ausbildungszeit. Die Arbeitszeit beträgt einschließlich des Berufsschulunterrichts zwischen 20 und 24 Wochenstunden

Auszubildende und Betrieb besprechen gemeinsam, zu welchen Zeiten die Auszubildende im Betrieb ist (tageweise, vormittags, nachmittags, Arbeitszeitkonto). Dem Ausbildungsvertrag wird ein Zusatz angefügt, in dem die Teilzeitvereinbarung dann schriftlich fixiert wird. Die Berufsschulzeit kann jedoch nicht gekürzt werden. Durch die reduzierte wöchentliche Ausbildungszeit verringert sich die monatliche Vergütung entsprechend. Welche ergänzenden Möglichkeiten es gibt, Ihren Lebensunterhalt sicherzustellen, sehen Sie links.



Raum für Ihre Notizen



Ihr Aktionsplan

Sie sind am Ende dieser Broschüre und damit am Beginn Ihres Aktionsplanes angekommen.

Wir haben Ihnen viele verschiedene Themen „zum Schlucken“ gegeben, manche leichtverdaulicher als andere.

Das Ziel dieser kleinen Broschüre war es, Ihnen konkrete Tipps und Informationen für Ihren beruflichen (Wieder) Einstieg zu geben. Aber, wir wollten Sie auch zum Nachdenken anregen.

Greifen Sie die Anregungen auf und stellen Sie Ihren eigenen Aktionsplan für die nächste Zeit zusammen.

Welche Schritte müssen Sie gehen? Müssen Sie sich noch um Themen wie Kinderbetreuung oder Gesundheitsfürsorge kümmern?

Wie sieht Ihre Bewerbung und die Vorbereitung für ein Vorstellungsgespräch aus? Machen Sie sich eine Liste und sortieren Sie die Punkte nach Wichtigkeit.

Entscheidend ist, dass Sie für sich konkrete Handlungen festlegen und diese dann angehen.

Jobcenter Herzogtum Lauenburg



Silke Meyer-Hamann

Beauftragte für Chancengleichheit am
Arbeitsmarkt

Demolierung 2, 23909 Ratzeburg

Tel.: 04541-8057-20

Fax: 04541-8057-39

Email: Silke.Meyer-Hamann@jobcenter-ge.de

Berufstätig mit Kind!

Wie viele Treppenstufen können Sie mit einem Schritt nehmen um noch oben zu kommen? Kommt auf die Stufen an? Stimmt genau.

Aber die ganze Treppe schafft niemand mit einem Schritt und das ist bei der Berufswegplanung genauso. Niemand bekommt sofort seine Traumstelle bei der direkt alles passt: Aufgabenbereich, genügend Geld, nette Kollegen, Anfahrtsweg, Arbeitszeit und unbefristete Beschäftigung mit regelmäßiger Gehaltserhöhung.

Vielmehr nimmt man eine Arbeit an, sammelt Erfahrungen, lernt in welchen Bereichen man gut ist, was man von den Rahmenbedingungen her leisten kann und arbeitet sich Schritt für Schritt zu seiner Traum-stelle hin. Und je besser Sie sind, je mehr verwertbare Erfahrungen Sie gemacht und Kenntnisse erworben haben, je mehr und eher könne Sie sich die Stelle nach Ihren Vorstellungen und Wünschen aussuchen. Aber bis dahin ist es ein langer Weg. Je größer Ihre Einschränkungen sind z.B. durch Arbeitslosigkeit und Rahmenbedingungen, je kleiner sind Ihre Schritte auf dieser Treppe zwangsläufig und je länger dauert der Aufstieg.

Vor diesem Hintergrund ist es kein guter Rat, auf lieb-gewonnene Berufsvorstellungen zu beharren. Akzeptieren Sie auch Zwischenschritte. Sind Sie bereit für Ihren persönlichen Plan B? Mit länger dauernder Arbeitslosigkeit müssen Sie darüber nachdenken, warum sich Ihre bisherige Berufsvorstellung als Ihr Plan A nicht realisieren ließ und einen Plan B ausarbeiten. Wo können Sie Ihre Fähigkeiten sonst noch einsetzen. Ist Zeitarbeit, eine schlechtere Bezahlung oder eine befristete Beschäftigung für eine Übergangszeit bis zum nächsten Schritt wirklich nicht annehmbar? Wägen Sie Ihre Möglichkeiten ab und akzeptieren Sie, dass auch die zweite Wahl noch immer ein Schritt nach oben ist. Dies kann Ihre Chance sein.

Ob Sie nach oben kommen und wie viele Schritte Sie dafür brauchen, hängt letztlich auch von Ihnen ab.

Ich wünsche Ihnen für die Zukunft viel Erfolg!