

01.

Die 5 Säulen der Vereinbarkeit von Familie und Beruf



Persönliche Situation

- Wie ist meine persönliche Familienkonstellation?
- Wie stimme ich mich mit meinem Umfeld ab?
- Welcher Zeitpunkt ist für mich der günstigste, um wieder in das Berufsleben zu starten?
- Was sind Vor- und Nachteile eines Wiedereinstiegs?
- Neuverteilung der Rollen innerhalb der Familie?

Mobilität

- Wie mobil bin ich?
- Habe ich einen Führerschein?
- Besitze ich ein eigenes Fahrzeug?
- Wie ist die Anbindung an den Öffentlichen Nahverkehr?
- Bin ich offen für einen Umzug?
- Wie viele Kilometer bin ich bereit in die Arbeit zu fahren?

Arbeitszeit

- Welche Arbeitszeit passt für mich am besten?
- Will ich Vollzeit oder Teilzeit wieder in den Beruf starten?
- Wie viele Stunden möchte ich wöchentlich arbeiten?
- An welchen Tagen kann ich arbeiten?
- Wie viel Zeit nimmt bereits der Weg in die Arbeit in Anspruch?

Qualifikation

- Welche Qualifikation (Ausbildung/Weiterbildung) habe ich?
- Wie aktuell ist meine Qualifikation?
- Sind meine Kenntnisse am Arbeitsmarkt noch verwendbar?
- Kommen auch berufliche Alternativen in Betracht?
- Bin ich offen für mögliche Weiterbildungen?
- Welche Kompetenzen bringe ich mit?

Kinderbetreuung

- Ist meine Kinderbetreuung gesichert?
- In welchem zeitlichen Rahmen ist sie gesichert?
- Wie wird die Kinderbetreuung gesichert?
- Wie sind meine regionalen Betreuungsmöglichkeiten?
- Wer kann mich im Notfall unterstützen?
- Welche Netzwerke habe ich?

Quelle: Agentur für Arbeit

Weitere Angebote der Agentur für Arbeit Regen/Deggendorf

Berufsberatung im Erwerbsleben



§ *Rechte der werdenden und stillenden Mutter nach dem Mutterschutzgesetz***Betrieblicher Gesundheitsschutz**

Der Arbeitgeber hat die Arbeitsbedingungen so zu gestalten, dass Gefährdungen einer schwangeren oder stillenden Frau oder ihres Kindes möglichst vermieden werden und eine unverantwortbare Gefährdung ausgeschlossen wird.



MUTTERSCHUTZ

- **Arbeitszeitlicher Gesundheitsschutz (Ausnahmen vorbehalten)**
 - Verbot von Mehrarbeit
 - Einhaltung von Ruhezeit
 - Verbot von Nacharbeit
 - Verbot der Sonn- und Feiertagsarbeit
 - Freistellungsanspruch für Untersuchungen und zum Stillen
 - **Was muss/kann der Arbeitgeber tun?**
 - Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung
 - Umgestaltung der Arbeitsbedingungen; falls nicht möglich:
 - Umsetzung auf anderen geeigneten Arbeitsplatz; falls nicht möglich:
 - Betriebliches Beschäftigungsverbot (Daneben: ärztliches Beschäftigungsverbot)
- **Schutzfristen vor und nach der Geburt**
 - 6 Wochen vor dem errechneten Geburtstermin und 8 (ggfs. 12) Wochen nach der Geburt besteht Beschäftigungsverbot
 - Währenddessen finanzielle Absicherung durch Mutterschaftsgeld und Zuschuss zum Mutterschaftsgeld
- **Besonderer Kündigungsschutz**
 - Während Schwangerschaft bis vier Monate nach der Geburt besteht ein besonderer Kündigungsschutz

ELTERNZEIT UND
RÜCKKEHR IN DEN BERUF

- Beide Elternteile haben Anspruch auf bis zu drei Jahre Elternzeit pro Kind (bis zum 8. Lebensjahr des Kindes)
- **Während der Elternzeit:**
 - Das Arbeitsverhältnis bleibt bestehen (es ruht lediglich)
 - Unter bestimmten Voraussetzungen Recht auf Teilzeitarbeit bei eigenem oder auch anderem Arbeitgeber
 - Anspruch auf Elterngeld nach den gesetzlichen Bestimmungen
 - Während der Elternzeit besteht ein besonderer Kündigungsschutz
- **Nach der Elternzeit:**
 - Recht auf Rückkehr in die ursprüngliche oder eine vergleichbare Position
 - Nach den Voraussetzungen des Teilzeitbefristungsgesetzes Möglichkeit einer (Brücken-)Teilzeit

02.

Rechtliche Informationen für (werdende) Eltern



KRANKHEIT DES KINDES

- Grundsätzlich Anspruch auf (unter Umständen auch bezahlte) Freistellung von der Arbeit, wenn Betreuung des kranken Kindes anderweitig nicht möglich ist
- Versicherte haben unter bestimmten Voraussetzungen Anspruch auf Kinderkrankengeld
- **Anspruchsdauer 2025:**
 - Bis zu 15 Kinderkrankentage pro Elternteil und Kind/Jahr
 - Alleinerziehende: 30 Tage pro Kind/Jahr
 - Bei mehreren Kindern: 35 Tage pro Elternteil bzw. 70 Tage für Alleinerziehende
- Kein gesetzlicher Anspruch auf Kinderkrankengeld für Kinder über 12 Jahre (Ausnahme: Kinder mit Behinderung, die auf Hilfe angewiesen sind)

Quelle: Simon Wiesenberger – Fachanwalt für Arbeitsrecht; Stand 2025

03.

Flexibilität im Berufsleben



- Nutzung von verschiedenen Arbeitszeitmodellen z.B.:
 - Teilzeit (klassisch, variabel, individuell)/Brückenteilzeit
 - Gleitzeit
 - Vertrauensarbeitszeit
 - Jobsharing
 - Ausbildung in Teilzeit
 - Sabbaticals
- Nutzung von Homeoffice
- Weiterbildung während der Elternzeit

Weitere Tipps und Infos

Familienportal



Familienpakt Bayern

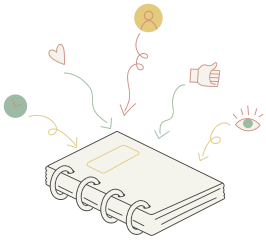


Erfolgsfaktor Familie



04.

Tipps zur Zeitplanung



- Feste Familienzeiten im Kalender eintragen
- Die nächste Woche im Voraus planen
- Puffer zwischen Terminen einplanen
- Digitale Tools und Apps nutzen z.B. ein gemeinsamer Familienkalender
- Prioritäten setzen z.B. auch To-do-Listen nach Priorität sortieren
- Multitasking und Störungen vermeiden
- Aufgabenteilung im Haushalt
- Auch mal "Nein" sagen
- Familienmitglieder wie z.B. Eltern und Geschwister um Hilfe bitten

05.

Weitere Infos finden Sie



...auf unserer Webseite www.leben-im-arberland.de

...oder Sie wenden sich an Ihre Personalabteilung, Krankenkasse oder das zuständige Amt

Kontakt:

Landkreis Regen – Regionalmanagement
Constanze Steffel
Poschetsrieder Str. 16, 94209 Regen
csteffel@lra.landkreis-regen.de | 09921/601 537

Gefördert durch



Bayerisches Staatsministerium für
Wirtschaft, Landesentwicklung und Energie