

wieder  
arbeiten

# ZURÜCK IN DEN JOB NACH DER ELTERNZEIT - CHECKLISTE -



SCHRITT FÜR SCHRITT  
VON SCHWANGER IM JOB  
BIS ZU DEINEM WIEDEREINSTIEG

**K**erier  
ressourcen

LANDESINITIATIVE

**netzwerk**



[www.netzwerkW-expertinnen.de](http://www.netzwerkW-expertinnen.de)

gefördert vom

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



## DU BIST SCHWANGER? HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH!

Für dich beginnt jetzt eine aufregende Zeit und du hast eine Menge zu organisieren.

Mit dieser Checkliste kannst du Schritt für Schritt planen und nachschauen, was du brauchst, um wieder in deinen Job einzusteigen.

Auf der letzten Seite bekommst du einen Wochenplan für die Kinderbetreuung, den du ausdrucken und immer wieder nutzen kannst.

## Wann sage ich meinem Chef, dass ich schwanger bin?

In den ersten drei (unsicheren) Monaten deiner Schwangerschaft musst du deinen Chef nicht informieren. Im Betrieb sollte er aber der erste sein, der von deiner Schwangerschaft erfährt – und zwar von dir selbst. Behalte deine Schwangerschaft in deinem Betrieb deshalb grundsätzlich für dich und erzähle deinen Arbeitskolleginnen oder direkten Vorgesetzten nicht, dass du schwanger bist. Dein Chef könnte durch Zufall davon erfahren.

Sind die ersten drei Schwangerschaftsmonate vergangen, solltest du deinen Chef in einem Gespräch informieren.

### Ab der 13. Schwangerschaftswoche



## Gespräch mit dem Chef

Erst wenn dein Chef von deiner Schwangerschaft weiß, bist du per Gesetz geschützt:

Während deiner Schwangerschaft und bis vier Monate nach der Entbindung besteht ein Kündigungsschutz.

Nach dem Mutterschutzgesetz darfst du

- nicht mehr als 8,5 Stunden pro Tag arbeiten.
- keine schweren körperlichen oder gar gefährlichen Arbeiten verrichten.
- nicht mit radioaktiven oder giftigen Stoffen und Chemikalien arbeiten.
- keine Tätigkeiten ausüben, bei denen du dich sehr häufig bücken, strecken oder auf Leitern klettern musst.
- keinem Zeitdruck, Lärm, keiner Hitze, Nässe oder monotonen Tätigkeit ausgesetzt werden.
- keine Überstunden machen.
- ab dem fünften Monat keine Tätigkeiten ausüben, bei denen du länger als vier Stunden stehen musst.

# 1 SCHWANGER IM JOB

— **Bringe zum Termin mit deinem Chef mit:**

- ein formloses Anschreiben, dass du schwanger bist.
- deinen Mutterpass, woraus der errechnete Geburtstermin hervorgeht und damit der Beginn des Mutterschutzes.

— **Worüber du dir vor dem Gespräch ebenfalls Gedanken machen musst:**

Wie viel Resturlaub hast du bis zum Beginn deines Mutterschutzes?

Wann willst du den Resturlaub nehmen?

Wie lange planst du deine Babypause bzw. Elternzeit?

Mit wie vielen Stunden pro Woche willst du nach der Elternzeit wieder einsteigen?

Wie soll die Arbeitszeit dann verteilt werden?

— **Deinen Chef (und dich) interessieren außerdem folgende Punkte:**

Wie wird die Übergabe der Aufgaben geregelt?

Sind Qualifizierungsmaßnahmen und Fortbildung während der Elternzeit sinnvoll?

Kannst du dir während der Elternzeit Urlaubs- und Krankheitsvertretungen, befristete Projekte, Arbeit von zu Hause aus, Teilzeitbeschäftigung vorstellen?

— **Deine Fragen an den Arbeitgeber:**

Kannst du nach deiner Rückkehr auf deinen bisherigen Arbeitsplatz zurückkehren, wenn du aktuell z. B. im Schichtdienst, Einzelhandel, etc. arbeitest und du regelmäßig früh morgens, abends und am Wochenende arbeiten oder auf Dienstreisen gehen musst?

Kannst du evtl. von zu Hause arbeiten?

Gibt es betriebliche Unterstützungsmöglichkeiten bei der Kinderbetreuung?

— **Mach dir also schon im Vorfeld Gedanken  
über deinen Wiedereinstieg,  
auch wenn sich deine Planung  
wahrscheinlich noch einmal ändern werden.**

## **Betreuungsbedarf anmelden**

JE NACHDEM, WANN DU WIEDER EINSTEIGEN WILLST:

Melde deinen Betreuungsbedarf beim zuständigen Träger bzw. dem Jugendamt in deiner Stadt an.

Dein Rechtsanspruch auf Kinderbetreuung beginnt erst 6 Monate nach deiner Bedarfsmeldung.

Denke auch daran, dass das Kita-Jahr immer im August beginnt und eine Neuaufnahme dann erfolgt.

## **Tagesmutter/Kita-Platz suchen**

Suche in deinem Stadtteil, in den angrenzenden Stadtteilen und auf deinem Arbeitsweg.

Melde dich bei mindestens 3 Kitas zum Besichtigungstermin an:

DATUM	NAME, ADRESSE
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

## **Wer kann die Betreuung zusätzlich unterstützen?**

Überlege dir, wen du aus deiner Familie, deinem Freundes- und Bekanntenkreis, deinem Netzwerk ansprechen kannst und spreche die Personen an.

<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>

Resturlaub

Beginn Mutterschutz

Geburt

Kindergeld beantragen

Nach der Geburt deines Kindes stellst du bei der Familienkasse den Antrag auf Kindergeld

Elterngeld beantragen bis \_\_\_\_\_

Das Elterngeld kannst du frühestens ab dem Tag der Geburt beantragen. Achte darauf, dass du den Antrag spätestens zum Ende des 4. Lebensmonats des Kindes stellst, um die volle Elterngeldleistung zu erhalten. Beantrage das Elterngeld schriftlich bei der zuständigen Elterngeldstelle. Jeder Elternteil stellt einen eigenen Antrag.

Für deinen Antrag musst du neben dem ausgefüllten Antragsformular folgende Unterlagen einreichen:

- Zwölf Gehaltsnachweise des Jahres vor der Geburt bzw. vor dem Mutterschutz
- Bestätigung des Arbeitgebers über die Elternzeit
- Bestätigung des Arbeitgebers über Zuschuss zum Mutterschaftsgeld
- Bestätigung der Krankenkasse über Mutterschaftsgeld
- Personalausweiskopien der Eltern
- Geburtsbescheinigung des Babys im Original

Ende Mutterschutz

## Besuch im Betrieb

Ca. 3 Monate nach der Geburt bzw. wenn du dich fit fühlst, kannst du mit deinem Baby deinen Betrieb und deine Kollegen besuchen.

Vereinbare für deinen Besuch einen Termin mit deinem direkten Vorgesetzten, wann ein guter Zeitpunkt zu einem informellen Besuch ist. Deine Kollegen wollen natürlich dein Kind sehen und du kannst bei dieser Gelegenheit erfahren, was es Neues gibt.

Sage auch deinem Chef „Hallo“ und mache einen Termin für das Rückkehrgespräch.

## Rückkehrgespräch

Der Zeitpunkt richtet sich nach der geplanten Länge deiner Elternzeit. Wenn du nach einem Jahr wieder arbeiten willst, sollte das Gespräch ca. 4 bis 6 Monate nach der Geburt stattfinden. Bleibst du volle 3 Jahre zu Hause, kann ein erstes Rückkehrgespräch nach 2 Jahren stattfinden.

### Besprich folgende Punkte mit deinem Chef:

Wann will ich zurückkehren? Bin ich im Hinblick auf den Zeitpunkt des Wiedereinstiegs flexibel? Plane ich evtl. eine Verlängerung der Elternzeit?

Wie kann ich mit dem Unternehmen in Kontakt bleiben? Welche Angebote bietet mein Arbeitgeber, welche möchte ich annehmen?

Besteht die Möglichkeit, Urlaubs- und Krankheitsvertretungen oder befristete Projekte während der Elternzeit zu übernehmen? Wie ist dann die Kinderbetreuung organisiert? Welche Arbeitszeiten kann ich anbieten? Kann ich ggf. von zu Hause arbeiten?

Kann und möchte ich bereits vor der Rückkehr Fortbildungen besuchen, z. B. zur Auffrischung von Kenntnissen?

Wie viele Stunden pro Woche möchte ich nach der Elternzeit arbeiten? Bin ich hinsichtlich der Stundenzahl flexibel?

Wie kann/will ich die Arbeitszeit verteilen? Nur vormittags bzw. nachmittags oder ganztags? Auf manchen Teilzeitstellen sind lediglich ganze Tage möglich. Möglicherweise muss der Arbeitsplatz mit einem Kollegen geteilt werden. Wie flexibel bin ich dabei? Wie flexibel ist der Betrieb?

# 5 PLANUNG DER RÜCKKEHR

<input type="checkbox"/>	Wie lange will ich in Teilzeit arbeiten? Kann ich meine Arbeitszeit stufenweise erhöhen?
<input type="checkbox"/>	Habe ich noch Fragen zur Teilzeit? Sind mir die Auswirkungen von Teilzeit klar, wie Urlaubsanspruch, soziale Leistungen, Gehalt, etc.?
<input type="checkbox"/>	In welchem Bereich möchte ich eingesetzt werden? In welchem Bereich möchte ich nicht arbeiten?
<input type="checkbox"/>	Was mache ich, wenn meine Vorstellungen zu Arbeitszeit, Arbeitszeitverteilung, dem gewünschten Einsatzbereich nicht umsetzbar sind? Wo kann ich entgegenkommen? Wo sind meine Grenzen?
<input type="text"/>	<b>Fortbildung</b>
<input type="text"/>	<b>Vertretung</b>
<input type="text"/>	<b>Übernahme Projekt</b>
<input type="text"/>	<b>Eingewöhnung Kinderbetreuung</b>
<input type="text"/>	<b>WIEDEREINSTIEG</b>

Deine Fragen rund um deinen beruflichen Wiedereinstieg in den Job beantworten die Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt bei der Agentur für Arbeit und dem Jobcenter.

# Betreuungsplan vom \_\_\_\_\_ bis \_\_\_\_\_

**MO**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**DI**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**MI**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**DO**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**FR**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**SA**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

**SO**

Arbeitszeit
-------------

Betreuungszeit
----------------

zusätzliche Betreuung
-----------------------

Angebote und Beratungen zum beruflichen Wiedereinstieg findest du auf [www.wiederarbeiten.com](http://www.wiederarbeiten.com) >>

**Projektträger:**



Luitpoldstr. 52  
45881 Gelsenkirchen  
Tel. 0209 35988125  
E-Mail: [info@revierressourcen.de](mailto:info@revierressourcen.de)  
Web: [www.revierressourcen.de](http://www.revierressourcen.de)

**Gestaltung und Umsetzung:**



Frau König Studio  
Graf-Bernadotte-Str. 18  
45699 Herten  
Tel.: 02366 5896238  
E-Mail: [hallo@frauoenig.de](mailto:hallo@frauoenig.de)  
Web: [www.frauoenig.de](http://www.frauoenig.de)