

**(Allein-) Erziehen und Beruf  
Pflege und Beruf**



**Tipps und Hilfen für**

- ⇒ **Alleinerziehende**
- ⇒ **Eltern in und nach Familienzeiten**
- ⇒ **Arbeitsuchende mit Betreuungspflichten**



## Tipps für den Wiedereinstieg

- Klären Sie, was sich in Ihrem früheren Beruf im Laufe der Zeit geändert hat, z.B. über BerufeTV [www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)
- Entdecken Sie einen Beruf für sich, falls Sie noch keinen Berufsabschluss haben. Für wichtige Dinge ist es nie zu spät!
- Sprechen Sie Freunde und Bekannte darauf an, dass Sie jetzt auf Jobsuche sind. Viele Vermittlungen in Arbeits- oder Ausbildungsstellen finden über persönliche Kontakte statt.
- Schauen Sie sich im Internet oder in der Zeitung Stellenausschreibungen an. So können Sie erkennen, welche Stärken in Ihrem Berufsfeld oder auf dem Arbeitsmarkt gewünscht werden.
- Machen Sie sich bewusst, wo Ihre Stärken liegen und stellen Sie Ihr Licht nicht unter den Scheffel. Wir beraten Sie dazu gern oder Sie nutzen einen unterstützenden Kurs oder ein Coaching-Angebot. Sprechen Sie uns an!
- Alles steht und fällt mit den richtigen Bewerbungsunterlagen. Häufig werden Online-Bewerbungen erwartet. Auch dazu beraten wir Sie gern oder können einen Bewerbungs-Kurs empfehlen.
- Wir erstellen mit Ihnen zusammen ein Bewerberprofil für die JOBBÖRSE ([www.arbeitsagentur.de](http://www.arbeitsagentur.de)).
- Sie erhalten von uns passende Stellenangebote und Unterstützung bei der Arbeitsuche oder bei der Suche nach einem passenden Ausbildungs- oder Umschulungsplatz.
- Wenn Sie eine Anpassungsweiterbildung oder Qualifizierung brauchen, beraten wir Sie über ein passendes Angebot.
- Viele Kurse, Weiterbildungen und Qualifizierungen können auch in Teilzeit durchgeführt werden - ebenso Sprachkurse.



## **Pflege von Angehörigen**

Rund um die Lebenssituation Pflege bieten Ihnen die Pflegestützpunkte in Stadt und Region Hannover kostenlose Beratungen an. Das Seniorentelefon 0511 168-42345 bietet älteren Menschen und Angehörigen im Stadtgebiet ebenfalls ein umfassendes Beratungsangebot.

[www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Senioren](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Senioren)

## **Kinderbetreuung**

Sie hätten einen Arbeits- oder Ausbildungsplatz, wenn die Kinderbetreuung gesichert wäre, oder könnten dann an einer Qualifizierung teilnehmen? Das Jobcenter kann Ihnen einen sogenannten „Dringlichkeitsnachweis“ ausstellen und Ihnen Tipps und Adressen von Betreuungs- und Beratungsstellen geben.

[www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Kinder-Jugendliche](http://www.hannover.de/Leben-in-der-Region-Hannover/Soziales/Kinder-Jugendliche)

## **Unterstützung in besonderen Lebenslagen**

Wenn Sie oder Ihre Familie schwierige Lebenssituationen durchlebt haben oder durchleben, dann wirkt sich das häufig auch auf die berufliche Situation oder Jobsuche aus.

Über einen Beratungsschein können Sie kostenlos Angebote von psychosozialen Beratungsstellen, Schuldnerberatungsstellen oder Suchtberatungsstellen in Anspruch nehmen.

Sie können aber auch die Beratung unseres Fallmanagements nutzen. Hier haben Sie in vertrauensvoller Atmosphäre die Möglichkeit, Probleme zu besprechen, die Ihrer beruflichen Entwicklung im Wege stehen. Sprechen Sie uns an!



## **Ihr Beratungsgespräch zum (Wieder-) Einstieg**

**Bereiten Sie sich auf ein Beratungsgespräch zum (Wieder-) Einstieg in den Arbeitsmarkt vor.**

**Folgende Fragen sind dabei zu klären:**

- Welcher Beruf bzw. welche Tätigkeiten kommen für mich in Betracht?
- Welche beruflichen Kenntnisse und Erfahrungen bringe ich mit? (Lebenslauf vorbereiten, bitte vorhandene Zeugnisse mitbringen)
- Passen meine Stärken, Fähigkeiten und Kenntnisse zu dem Beruf, den ich derzeit im Blick habe?
- Welche Kenntnisse habe ich während meiner Familienzeit erworben (zum Beispiel durch ein Ehrenamt, Hobbies, Kurse)?
- Welche Kenntnisse benötige ich, um auf dem Arbeitsmarkt Fuß zu fassen?
- Welche Arbeitszeiten stelle ich mir vor und wie kann ich sie mit meinen familiären Pflichten bzw. Kinderbetreuungszeiten vereinbaren?
- Stimmen meine Vorstellungen mit den branchentypischen Arbeitszeiten überein?
- Wie kann ich die Arbeitsorte mit den öffentlichen Verkehrsmitteln erreichen?
- Was ist mein maximaler Arbeitszeitrahmen plus Wegezeit?
- Wie werden meine Kinder betreut, auch während der Ferienzeiten im Kindergarten oder in der Schule?
- Welche Unterstützung kann ich vom Jobcenter erhalten?

Aus welchen Gründen Sie auch aus dem Beruf ausgestiegen sind - mit der Länge der beruflichen Pause steigt die Unsicherheit für einen Neuanfang. Es drängen sich viele Fragen auf und wir unterstützen Sie dabei, die richtigen Antworten zu finden.

Bereiten Sie Ihren beruflichen Wiedereinstieg erfolgreich vor und finden Sie eine neue Tätigkeit. Starten Sie jetzt und sprechen Sie uns im Jobcenter an.

Dieser Flyer soll Ihnen einen Überblick über unsere Beratungshilfen geben. Bei Ihrer persönlichen Ansprechpartnerin oder Ihrem persönlichen Ansprechpartner im Jobcenter erhalten Sie einen Beratungstermin. Oder Sie besuchen eine der vielen Veranstaltungen der Beauftragten für Chancengleichheit am Arbeitsmarkt. Die aktuellen Termine finden Sie auf unserer Website. [www.jobcenter-region-hannover](http://www.jobcenter-region-hannover)

**Elke Heinrichs**

Beauftragte für Chancengleichheit  
am Arbeitsmarkt



# Wir sind für Sie da!

## Nutzen Sie unseren Online-Service!

Sie können viele Angelegenheiten mit dem Jobcenter online klären.  
Jederzeit und von zu Hause aus.

[www.jobcenter-region-hannover.de/online](http://www.jobcenter-region-hannover.de/online)



## Termine von Montag bis Freitag nach Vereinbarung

Rufen Sie uns gern an: **0511 6559-1000**

Montag bis Donnerstag von 8.00 bis 15.00 Uhr.

Freitag von 8.00 bis 13.00 Uhr.

Persönlich ohne Termin erreichen Sie uns:  
Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag  
von 8.00 bis 12.00 Uhr.

Sie müssen dann mit Wartezeit rechnen.

Ihren zuständigen Jobcenter-Standort finden Sie unter

[www.jobcenter-region-hannover.de/standorte](http://www.jobcenter-region-hannover.de/standorte)



Mit unserem E-Mail-Newsletter erhalten Sie aktuelle Informationen:

Abonnieren Sie unseren Newsletter unter:  
[www.jobcenter-region-hannover.de/newsletter](http://www.jobcenter-region-hannover.de/newsletter)

## Folgen Sie uns in den sozialen Medien!



jobcenterh



JobcenterRegionHannover



JobcenterH

Herausgeber:  
Jobcenter Region Hannover  
Vahrenwalder Straße 245  
30179 Hannover

Im Internet  
[www.jobcenter-region-hannover.de](http://www.jobcenter-region-hannover.de)

Stand: August 2023