Inhaltsverzeichnis

Arbeit und Ausbildung 2
Arbeit und Ausbildung im Landkreis Cuxhaven 2
Allgemeine Hinweise 2
Bewerbung 2
Eine Ausbildung oder Arbeit finden 3
Ausbildungsformen 6
Jobcenter, Agentur für Arbeit und Jugendberufsagentur 7
Formen der bezahlten Beschäftigung 10
Selbstständigkeit 11
Rechtliche Informationen zum Thema Arbeit 12
Arbeitslosigkeit und Sozialleistungen 12
Arbeitsvertrag 14
Arbeitszeit 15
Überstunden 15
Mindestlohn 16
Gehaltsabrechnung 16
Steuern und Sozialabgaben 17
Urlaub 18
Krankheit 19
Arbeitsunfall 19
Arbeitsausbeutung und Schwarzarbeit 19
Kündigung 20
Betriebsrat und Gewerkschaften 20
Arbeitszeugnis 21
Anerkennung eines ausländischen Berufsausbildungsabschlusses 21
Praktikum 21
Allgemeine Hinweise zum Praktikum 22
Wichtige Rechte und Pflichten im Praktikum 23
Berufsorientierungspraktikum 24
Einstiegsqualifizierung 25
Zehn Tipps für Praktikantinnen und Praktikanten 25
Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst 25

Arbeit und Ausbildung

Arbeit und Ausbildung im Landkreis Cuxhaven

Allgemeine Hinweise

Um in Deutschland einen guten Arbeitsplatz zu finden, ist eine abgeschlossene Berufsausbildung oder ein Studium wichtig.

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Informationen und Ansprechpersonen zur Ausbildung und zum Einstieg in den Beruf**.

Sie haben Fragen zur Bildung? Oder wollen Informationen zu Berufen? Auf der Seite der Bundesagentur für Arbeit finden Sie einen Überblick über verschiedenste Bildungsangebote für Menschen aus dem Ausland, die neu im Landkreis Cuxhaven sind. Ebenso finden Sie dort viele wichtige Informationen.

Links zu Lehrstellenbörsen finden Sie auch in dieser App unter der Rubrik Angebote**.**

Je nach Aufenthaltsstatus, gelten andere Bedingungen unter denen Sie arbeiten dürfen. Informationen dazu finden Sie hier.

Haben Sie im Ausland bereits Abschlüsse oder Berufsausbildungen abgeschlossen, dann sollten Sie sich darum bemühen, dass diese Abschlüsse anerkannt werden. Näheres hierzu finden Sie unter Anerkennung ausländischer Qualifikationen.

In Deutschland gibt es rund 400 Ausbildungsberufe. Wenn Sie eine Berufsausbildung machen wollen, finden Sie Informationen dazu unter Ausbildungsformen (dual und vollschulisch).

Als Jugendlicher und junger Erwachsener müssen Sie in die berufsbildende Schule (BBS) gehen. Das gilt, wenn Sie eine Berufsausbildung machen, aber auch sonst. Die berufsbildenden Schulen im Landkreis Cuxhaven machen auch verschiedene Bildungsangebote. Diese bereiten Sie auf eine Berufsausbildung bzw. auf den Berufseinstieg vor. Nutzen Sie die Beratungsangebote der berufsbildenden Schulen im Landkreis. Aber auch die Jugendberufsagenturen und der Jugendmigrationsdienst können Sie dazu beraten.

Bewerbung

Was gehört zu einer Bewerbung dazu?

Wichtig für eine erfolgreiche Suche nach einem Ausbildungsplatz oder Arbeitsplatz ist eine schriftliche Bewerbung. Wenn Sie eine interessante Stelle gefunden haben, müssen Sie eine Bewerbung schreiben. In der Bewerbung beschreiben Sie Ihre Qualifikationen und Erfahrungen.

Eine Bewerbung besteht aus drei Teilen:

- **Anschreiben:** In dem persönlichen Anschreiben stellen Sie sich kurz vor und beschreiben, warum Sie für die offene Stelle geeignet sind.
- **Lebenslauf:** Der Lebenslauf listet Ihre gesamten Erfahrungen auf und ist wie eine große Tabelle aufgebaut. Schreiben Sie von wann bis wann Sie bei welcher Firma gearbeitet haben. Schreiben Sie, wo Sie eine Ausbildung oder ein Studium gemacht haben. Schreiben Sie, wo Sie zur Schule gegangen sind und welchen Schulabschluss Sie gemacht haben. Sie müssen kein Foto in Ihrem Lebenslauf einfügen, aber viele Firmen finden es gut, wenn Sie es doch machen.
- **Zeugnisse:** Es ist ganz wichtig, dass Sie Kopien von Ihren Zeugnissen mitschicken. Zeugnisse sind Schulabschluss, Studienabschluss oder Arbeitszeugnisse aus der Vergangenheit.

Bewerbungen können ausgedruckt in Papierform, online per E-Mail oder online auf der Internetseite der Firma eingereicht werden.

Erkundigen Sie sich immer genau, in welcher Form der Arbeitgebende die Bewerbung haben möchte.

Die Agentur für Arbeit, Jobcenter und die Jugendberufsagentur fördern die Erstellung von Bewerbungsunterlagen durch einen Bildungspartner.

Wo bekomme ich Hilfe für das Schreiben einer Bewerbung?

Wenn Sie Hilfe beim Schreiben Ihrer Bewerbung und eine Ansprechperson beim gesamten Bewerbungsprozess und der Arbeitsplatzsuche benötigen, wenden Sie sich gerne an die Jugendberufsagentur (bis 25 Jahre) oder die Bundesagentur für Arbeit (über 25 Jahre).

Mehr Informationen und Videos zum Thema Bewerbungsunterlagen finden Sie hier.

Eine Ausbildung oder Arbeit finden

Es gibt unterschiedliche Möglichkeiten eine Ausbildung oder einen Job zu finden:

- Jobbörse der Bundesagentur für Arbeit oder
- Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade
- Fachkräftebörse der Handwerkskammer Hannover
- Suchportale wie workeer (Arbeit, Ausbildung, Praktikum)
- Lehrstellenbörsen
- Webseite der Firmen
- Berufsinformationsmessen
- Tageszeitungen und Wochenzeitungen
- Social Media
- im Bekanntenkreis fragen
- persönlich bei den Firmen fragen oder anrufen
- auf Aushänge an oder in Geschäften achten

Hilfe bei der Suche nach Arbeit bietet auch die Arbeitsvermittlung oder Berufsberatung bei der **Agentur für Arbeit**.

Wenn Sie Leistungen vom **Jobcenter** bekommen, bekommen Sie dort Hilfe.

Sind Sie unter 25 Jahre alst und unterstützt Sie die **Jugendberufsagentur**.

Das Projekt "Start Guide Cuxland"

Mit "Start Guide Cuxland" sollen möglichst viele zugewanderte Jugendliche und junge Erwachsene bei der Integration in den niedersächsischen Ausbildungs- und Arbeitsmarkt unterstützt werden.

Gemeinsam mit Ihnen entwickelt Start Guide eine Integrationsplanung und Bildungsplanung. Start Guide vermittelt zwischen Zugewanderten und Arbeitgebenden.

Ansprechpartnerin

Antje Mehrtens-Hoffmann
@antje.mehrtens@aboee.de
04706930778 oder 015259628447
Start Guide Aböe

Projektbüro Cuxhaven
Ohldorpsweg 1c, 27607 Geestland
047439138250

Handwerkskammer (HWK)

Für handwerkliche Berufe ist die Handwerkskammer (HWK) zuständig. Die Handwerkskammer hat spezielle Ansprechpartner für diejenigen, die eine Ausbildung in diesem Bereich beginnen möchten. Sie unterstützt bei der Suche nach einer Ausbildung oder einer Einstiegsqualifizierung, die einer Ausbildung vorausgehen kann.

Für Handwerks·berufe gibt es besondere Regeln. Dafür ist die Handwerks·kammer zuständig.

Zum Beispiel:

- Bäcker und Bäckerin
- Maurer und Maurerin
- Maler und Malerin

Handwerkskammer Braunschweig-Lüneburg-Stade
Friedenstraße 6, 21335 Lüneburg
041317120
@info@hwk-bls.de
HWK Braunschweig-Lüneburg-Stade

Kreishandwerkerschaft Elbe-Weser:
Deichstraße 13a, 27472 Cuxhaven

0472138061
info@handwerk-elbeweser.de
Kreishandwerkerschaft Geschäftsstelle Cuxhaven

Industrie- und Handelskammer (IHK)

Für Berufe in der industriellen Fertigung, in Handel und Dienstleistungen ist die Industrie- und Handelskammer (IHK) zuständig. Hier geht es also zum Beispiel um Anlagenmechaniker/Anlagenmechanikerin oder Kaufmann/ Kauffrau im Groß- und Außenhandel. Auch die Industrie- und Handelskammer Hannover hat spezielle Ansprechpartner, die zu Ausbildung, Einstiegsqualifizierung und Praktikum beraten:

IHK Stade für den Elbe-Weser-Raum
Am Schäferstieg 2, 21680 Stade
041415240
info@stade.ihk.de
IHK Stade

Geschäftsstelle Cuxhaven:
Altenwalder Chaussee 7, 27474 Cuxhaven
0472172160
IHK Geschäftsstelle Cuxhaven

Willkommenslotsin der IHK

Geflüchtete, die eine Arbeit oder Ausbildung suchen, können durch die Willkommenslotsin der Industrie- und Handelskammer beraten und unterstützt werden:

Bettina Doneit
04412220478
doneit@oldenburg.ihk.de

Landwirtschaftskammer

Für die sogenannten "grünen Berufe" ist die Landwirtschaftskammer zuständig. Hier geht es z.B. um Berufe wie Landwirt/ Landwirtin, Fischwirt/ Fischwirtin, Gärtner/ Gärtnerin, über Hauswirtschaft bis zur Milchtechnologie.

Mars-la-Tour-Straße 1 - 13, 26121 Oldenburg
04418010
info@lwk-niedersachsen.de
Landwirtschaftskammer Niedersachsen

Geschäftsstelle Cuxhaven:
Bismarckstr. 61, 27570 Bremerhaven
0471924690
ast.cuxhaven@lwk-niedersachsen.de
LWK Geschäftsstelle Cuxhaven

Willkommenslotsin der LWK

Geflüchtete, die eine Arbeit oder Ausbildung im Bereich der "grünen Berufe" suchen, können durch die Willkommenslotsin der Landwirtschaftskammer beraten und unterstützt werden:

Lydia Vaske
0441801239
lydia.vaske@lwk-niedersachsen.de

Ausbildungsformen

In einer Ausbildung werden Ihnen **Fachwissen** und **Fertigkeiten** in einem Beruf vermittelt. Die meisten Ausbildungen dauern drei Jahre. Sie enden mit einer Abschlussprüfung.

Weiterführende Informationen zu den verschiedenen Ausbildungsformen (auf Deutsch) finden Sie hier.

Schulische Ausbildung

Bei einer schulischen Ausbildung lernen Sie alles in einer **Berufschule**. Sie haben keinen Arbeitgebenden. Außerdem bekommen Sie wärend der Ausbildung häufig **kein Geld**. Beispiele sind:

- Erzieher/ Erzieherin
- Pflegefachfrau / Pflegefachmann
- Technisch Assistierende

Um die Ausbildung zu finanzieren gibt es die Möglichkeit Bafög oder einen Bildungskredit zu beantragen.

Duale Ausbildung

Die duale Ausbildung ist die häufigste Form der Ausbildung. Dabei findet 1 bis 2 mal die Woche die Berufsschule statt. Dort bekommen Sie **theoretisches Wissen** vermittelt. Die restliche Arbeitszeit verbringen Sie im Betrieb Ihres Arbeitgebenden. Es kann aber auch Blockunterricht geben. Das heißt, dass beispielsweise im Monat eine Woche Schule und drei Wochen Arbeit ist. Bei dieser Ausbildung steht Ihnen ein **Gehalt zu**. Wie hoch dieses ist, steht im Arbeitsvertrag. Einige Beispiele sind:

- Handwerk (Maurer/ Maurerin, Schweißer/ Schweißerin, Elektriker/ Elektrikerin, Dachdecker/ Dachdeckerin, Tischler/ Tischlerin, Straßenbauer/ Straßenbauerin...)
- Verwaltungsfachangestelle/ Verwaltungsfachangestellter, Informationstechnische Assistenz, Bürokaufmann/ Bürokauffrau
- (Zahn)medizinische Fachangestellte/ (Zahn)medizinischer Fachangestellter, Einzelhandelskaufmann/ Einzelhandelskauffrau

Einjährige Ausbildung

Eine einjährige Ausbildung dauert nur ein Jahr. So kann man sehr schnell arbeiten. Die Ausbildung findet fast **ausschließlich theoretisch** statt. Die Ausbildung wird **nicht bezahlt**. Beispiele sind:

- Kosmetiker/ Kosmetikerin
- Altenpflegehelfer/ Altenpflegehelferin, Heilerziehungshelfer/ Heilerziehungshelferin
- Rettungssanitäter/ Rettungssanitäterin, Flugbegleiter/ Flugbegleiterin

Für alle Ausbildungen müssen Sie sich bewerben. Am besten schauen Sie in Ihrer Umgebung nach freien Ausbildungsplätzen oder lassen sich bei der Agentur für Arbeit oder bei der Jugendberufsagentur beraten.

Orientierung bietet auch die Plattform "Planet Beruf"

Praktikumsplätze und Ausbildungsplätze finden Sie bei der Lehrstellen- und Praktikumsbörse der IHK (Industrie- und Handelskammer) oder dem Lehrstellenradar.

Jobcenter, Agentur für Arbeit und Jugendberufsagentur

Jobcenter Landkreis Cuxhaven

Die **Grundsicherung für Arbeitsuchende** (Sozialgesetzbuch (SGB) II) erfolgt im Jobcenter des Landkreises Cuxhaven. Das Jobcenter ist auf drei Standorte verteilt. Diese sind Cuxhaven, Wesermünde und Hemmoor.

Das Jobcenter (SGB II) ist zuständig für **anerkannte Asylberechtigte und Kontingentflüchtlinge** (Bürgergeld).

Dort werden sämtliche **Leistungen** bearbeitet. Diese sind zum Beispiel:

- die Leistung zur Sicherstellung des Lebensunterhaltes
- die Eingliederung in den Arbeitsmarkt
- die Kosten der Unterkunft und Heizung und der Erstausstattung für Wohnung und Bekleidung.

Neben leistungsrechtlichen Angelegenheiten berät, vermittelt und fördert das Jobcenter seine Kunden und Kundinnen. Das Ziel ist **eine Beschäftigung aufzunehmen** und damit ihren Lebensunterhalt zu sichern.

Verschiedene **Qualifizierungen** wie zum Beispiel berufliche Weiterbildungen, Umschulungen, Angelegenheiten bei der Arbeit oder Leistungen für Arbeitgebende stehen dafür zur Verfügung.

Der Kontak zum Jobcenter ist die Service Hotline

📞04721710100
Erreichbar ist die Hotline immer von Montag bis Freitag zwischen 08:00 bis 18:00 Uhr

Hier finden Sie das Jobcenter Cuxhaven
Dies ist zuständig für die Stadt Cuxhaven

Konrad-Adenauer-Allee 1, 27472 Cuxhaven

jobcenter-cuxhaven@jobcenter-ge.de

04721710200

https://jobcenter-cuxhaven.de/startseite

Wenn Sie einen Termin buchen wollen, können Sie das auch online machen
Online Termin buchen

Hier finden Sie das Jobcenter Wesermünde
Dies ist zuständig für die Gemeinden Beverstedt, Geestland, Hagen, Loxstedt, Schiffdorf und Wurster Nordseeküste

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven

jobcenter-cuxhaven.wesermuende@jobcenter-ge.de

04719449200

https://jobcenter-cuxhaven.de/startseite

Wenn Sie einen Termin buchen wollen, können Sie das auch online machen
Online Termin buchen

Hier finden Sie das Jobcenter Hemmoor
Dies ist zuständig für die Gemeinden Hemmoor, Börde Lamstedt und Land Hadeln

Lamstedter Straße 14, 21745 Hemmoor

jobcenter-cuxhaven.hemmoor@jobcenter-ge.de

04771580260

https://jobcenter-cuxhaven.de/startseite

Wenn Sie einen Termin buchen wollen, können Sie das auch online machen
Online Termin buchen

Agentur für Arbeit Cuxhaven

Die Agentur für Arbeit (SGB III) ist zuständig für **Asylbewerberinnen/ Asylbewerber und Personen mit Duldung**, die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beziehen.

In der Agentur finden Sie die Arbeitsvermittlung

Sie suchen eine Arbeit oder wollen sich beruflich weiterbilden? Diese und viele weitere Fragen können Sie mit der Arbeitsvermittlung besprechen.

Was für Leistungen bietet die Agentur für Arbeit?

- sie kümmert sich um die Vermittlung einer Arbeitsstelle
- sie kann Sie rund um die Arbeitsaufnahme beraten
- sie kann Sie rund um die berufliche Weiterbildung beraten
- sie gibt Ihnen Informationen zur Arbeits- und Stellensuche

In einem persönlichen Gespräch lassen sich viele Ihrer Fragen klären. Vereinbaren Sie Ihren Beratungstermin, gerne auch telefonisch.

Hier finden Sie die Agentur für Arbeit Cuxhaven

Holstenplatz 2, 27472 Cuxhaven

Cuxhaven@arbeitsagentur.de

04141926900

https://www.arbeitsagentur.de/vor-ort/stade/cuxha...

telefonisch erreichbar ist sie von Montag bis Donnerstag 08:00 bis 16:00 Uhr und Freitag von 08:00 bis 14:00 Uhr

Die Öffnungszeiten sind am Montag, Dienstag und Freitag von 08:00 bis 10:00 Uhr

Die Postanschrift lautet:
Agentur für Arbeit Stade
21676 Stade

Hilfreiche Informationen zur Jugendberufsagentur (JBA)

Die drei Standorte der JBA befinden sich im Stadtgebiet Cuxhaven, in Cadenberge und in Wesermünde. Wesermünde ist in Bremerhaven und in Schiffdorf aufgeteilt. In der JBA sitzen das Jobcenter (U25-Arbeitsvermittlung), die Agentur für Arbeit (Berufsberatung) und der Landkreis Cuxhaven (Beratungsstelle AHOI) unter einem Dach zusammen.

Rechtskreisübergreifend richtet sich die JBA an **alle jungen Menschen bis 25 Jahren** mit Wohnsitz im Landkreis Cuxhaven. Schwerpunkt ist die **Zeit zwischen Schule und Beruf**. Sie unterstützt bei der sozialen, beruflichen und gesellschaftlichen Integration.

Was sollten Sie über die Berufsberatung wissen?

Die Berufsberatung der Agentur für Arbeit ist an die Standorte der Jugendberufsagentur gebunden.

Die Berufsberatung unterstützt Sie bei Ihrer Studienwahl und Berufswahl. Während der Ausbildung und am Anfang des Erwerbslebens. In einem persönlichen Beratungsgespräch können Sie wichtige Fragen zu Ihrer beruflichen Zukunft klären.

Beraten lassen können sich:

- Die Schülerinnen und Schüler
- Die Auszubildenden
- Die Studierenden sowie
- und die Absolventinnen und Absolventen der Hochschulen.

Außerdem alle, die erstmals eine Berufsausbildung anstreben oder sich beruflich neu orientieren wollen.

Die Berufsberatung hilft Ihnen zum Beispiel dabei

- einen passenden Beruf oder ein passendes Studium für Sie zu finden,
- wichtige Fragen zu den Inhalten einer Ausbildung oder eines Studiums zu klären,
- einen Ausbildungsplatz für Sie zu finden und sich zu bewerben,
- gute Alternativen zu entwickeln, wenn es für Sie mit dem Wunschberuf nicht klappt,
- bestehende Fördermöglichkeiten für Sie zu nutzen,
- Ihnen wichtige Informationen zum Ausbildungsmarkt oder Arbeitsmarkt zu erzählen.

Hier finden Sie die Kontakte zur JBA:

Jugendberufsagentur Landkreis Cuxhaven
Flyer

Jugendberufsagentur Stadt Cuxhaven

Jugendberufsagentur Cadenberge

Am Markt 1, 21781 Cadenberge
04721500440
jugendberufsagentur@landkreis-cuxhaven.de

Jugendberufsagentur Wesermünde

Grimsbystraße 1, 27570 Bremerhaven
04721 500440
jugendberufsagentur@landkreis-cuxhaven.de

Jugendberufsagentur Schiffdorf

Zum Feldkamp 7, 27619 Schiffdorf
04721500440
jugendberufsagentur@landkreis-cuxhaven.de

Formen der bezahlten Beschäftigung

Es gibt viele verschiedene Arten zu arbeiten. Je nachdem wie viel Sie arbeiten, verdienen Sie unterschiedlich viel Geld und müssen Sie dies unterschiedlich versteuern. Wenn Sie geflüchtet

sind, brauchen Sie **zwingend** eine Arbeitserlaubnis, um in Deutschland zu arbeiten.

Gerinfügige Beschäftigung (Minijob)

- es dürfen maximal 538Euro steuerfrei verdient werden
- es gilt der gesetzliche Mindestlohn
- keine Beiträge zu Sozialversicherungen
- kein Erwerb auf einen Anspruch auf Arbeitslosengeld
- keine Rentenansprüche

Teilzeit

- umfasst in der Regel eine Stundenanzahl zwischen 20 und 30 Stunden in der Woche
- das Gehalt wird angepasst gegenüber den Vollzeitstellen
- es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn
- Anspruch auf Urlaubstage
- Beiträge zu Sozialversicherungen
- Anspruch auf Rente

Vollzeit

- umfasst in der Regel eine Stundenanzahl von 39 oder 40 Stunden in der Woche
- volles Gehalt
- es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn
- Anspruch auf mindestens 20 Tage bezahlten Urlaub pro Jahr
- Beiträge zu Sozialversicherungen
- Anspruch auf Rente

Zeitarbeit

- der Arbeitsvertrag wird mit der Verleihfirma geschlossen
- die Verleihfirma setzt Sie befristet bei Kundinnen und Kunden ein, maximal 18 Monate
- es gilt mindestens der gesetzliche Mindestlohn
- Beiträge zur Rentenversicherung
- Anspruch auf bezahlten Urlaub

Selbstständigkeit

Was bedeutet Selbstständigkeit?

Wer selbstständig ist oder eine selbstständige Erwerbstätigkeit ausübt, hat zum Beispiel einen eigenen Laden oder einen eigenen Betrieb. Man arbeitet also nicht für eine Firma, sondern ist der eigene Chef/ die eigene Chefin. Das kann viele Vorteile aber auch Nachteile und Risiken haben. Im Allgemeinen gibt es in Deutschland Gewerbefreiheit, das heißt jede Person darf jeden Beruf selbstständig ausüben. Für manche Berufe muss man aber erst die richtige

Qualifikation haben.

Wer kann sich in Deutschland selbstständig machen?

Wenn Sie sich noch im Asylanerkennungsverfahren befinden, Ihr Antrag abgelehnt wurde oder Sie über eine Duldung verfügen, ist die selbstständige Erwerbstätigkeit verboten. Alle anderen haben grundsätzlich die Möglichkeit, ein Unternehmen in Deutschland zu gründen, wenn eine Arbeitserlaubnis vorliegt.

Wichtiges für die Selbstständigkeit

Es gibt vieles zu beachten und zu bedenken, wenn Sie sich selbstständig machen möchten. Von Ihrer ersten Idee bis zu einem gut laufenden Unternehmen ist ein langer Weg mit vielen Regeln. Deshalb sollten Sie sich auf jeden Fall beraten lassen, bevor Sie ein Unternehmen gründen. Themen, die Sie bedenken sollten sind zum Beispiel:

- Businessplan
- Finanzierung
- Steuern
- Versicherungen
- Risikoabwägung

Gründungszuschuss

Unter bestimmten Voraussetzungen kann die Agentur für Arbeit Sie finanziell bei der Gründung unterstützen. Fragen Sie danach, wenn Sie bei der Beratung sind.

Weiterführende Informationen

Online-Leitfaden "GründerZeiten" (deutsch)
Existenzgründerportal (deutsch, französisch, italienisch, russisch und türkisch)
Leitfaden "Einfach gründen in Deutschland" (deutsch, englisch)
Die Agentur für Wirtschaftsförderung oder die Agentur für Arbeit beraten Sie gerne.

Rechtliche Informationen zum Thema Arbeit

Arbeitslosigkeit und Sozialleistungen

Anspruch auf Arbeitslosengeld bei der Agentur für Arbeit

Arbeitslos sind Sie, wenn Sie erwerbsfähig sind, aber keiner Beschäftigung nachgehen. Sie verdienen also kein Geld zum Leben. Deutschland ist ein Sozialstaat. Deshalb hilft er Menschen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nur zum Teil selbst sichern können.

Aber: Grundsätzlich soll jeder durch Arbeit selbst für seinen Lebensunterhalt sorgen.

Arbeitslosengeld bekommen Sie, wenn Sie Ihren Job verlieren. Dazu müssen Sie in den vergangenen 30 Monaten mindestens 12 Monate in Deutschland gearbeitet haben. Unter bestimmten Umständen gibt es andere Voraussetzungen.

Ob Sie Arbeitslosengeld bekommen, entscheidet die Agentur für Arbeit.

1. Melden Sie sich arbeitsuchend!

Ihnen wurde gekündigt, Sie haben gekündigt oder Ihr befristetes Arbeitsverhältnis endet bald. Die Agentur für Arbeit unterstützt Sie bei Ihrer Suche nach einer neuen Beschäftigung. Gemeinsam mit Ihnen wird außerdem festgestellt, ob Sie Anspruch auf finanzielle Unterstützung haben.

Wichtig ist, dass Sie sich umgehend **arbeitsuchend melden**. Melden Sie sich spätestens 3 Monate vor dem Ende des Arbeitsverhältnisses arbeitsuchend. Wenn Sie erst später davon erfahren, melden Sie sich spätestens 3 Tage später arbeitsuchend.

Das können Sie auf unterschiedlichen Wegen tun:

- vor Ort in Ihrer Agentur für Arbeit
- telefonisch unter 0800/4555500 (gebührenfrei)
- online bei der Arbeitsagentur

2. Melden Sie sich persönlich arbeitslos.

Spätestens am ersten Tag ohne Beschäftigung müssen Sie sich persönlich oder online bei Ihrer Agentur für Arbeit arbeitslos melden. Das ist die Voraussetzung dafür, dass Sie Arbeitslosengeld beziehen können.

3. Füllen Sie den Antrag auf Arbeitslosengeld aus.

Beantragen Sie das Arbeitslosengeld im Internet online. Alternativ können Sie sich in Ihrer Agentur für Arbeit ein Antragsformular holen, um den Antrag schriftlich zu stellen.

Hier erhalten Sie weitere Informationen.

Anspruch auf Bürgergeld beim Jobcenter

Das Bürgergeld bekommen Sie, wenn Sie:

- arbeitslos sind und keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld haben.
- Arbeitslosengeld erhalten, dieses jedoch nicht ausreicht, um den Lebensunterhalt zu sichern.
- Ihr monatliches Einkommen geringer ist, als das Existenzminimum.

Sie bekommen:

- einen Regelbedarf (Geld für den täglichen Bedarf an Nahrungsmittel, Kleidung, Hygiene etc.)
- Kosten der Unterkunft (Kosten für Miete oder Unterbringungsgebühren)
- Kosten der Krankenversicherung und Pflegeversicherung
- Erstausstattung für Wohnung und Neugeborene
- Leistungen für Bildung und Teilhabe

- Unterstützung bei der Suche nach einem Arbeitsplatz oder bei der Qualifizierung für den Arbeitsmarkt

Melden Sie sich beim Jobcenter.

Leistungen des Jobcenters sind nachrangig gegenüber allen anderen finanziellen Unterstützungen und Ihrem eigenen Einkommen.

Anspruch auf Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz beim Landkreis Cuxhaven

Sind Sie **Asylbewerber** oder besitzen Sie eine **Duldung**? Dann erhalten Sie **Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz**.

Die Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz bekommen Sie, wenn Sie:

- Ausländer ohne Aufenthaltserlaubnis sind.
- Ausländer mit Aufenthaltsgestattung nach dem Asylgesetz, einer Duldung oder Sie vollziehbar ausreisepflichtig sind.
- Über keinerlei Einkommen und Vermögen verfügen.
- Zu wenig in Ihrem Job verdienen und Unterstützung brauchen, um für Ihren Lebensunterhalt zu sorgen.

Sie erhalten:

- Ein Taschengeld und einen weiteren Betrag für Essen, Kleidung und Gesundheitspflege
- Absicherung im Krankheitsfall
- Kosten der Wohnung und Heizung
- Leistungen für Bildung und Teilhabe

Leistungen nach dem Asylbewerberleistungsgesetz sind nachrangig gegenüber allen andern finanziellen Unterstützungen und Ihrem eigenen Einkommen.

Wenden Sie sich an das Amt Soziale Leistungen beim Landkreis Cuxhaven

Arbeitsvertrag

Wer eine Arbeit beginnt, bekommt einen Arbeitsvertrag. Der Arbeitsvertrag regelt die wichtigsten Bedingungen eines Arbeitsverhältnisses wie

- Arbeitszeiten
- Urlaub
- Höhe des Gehalts und
- Kündigungsfristen

Beide Seiten müssen sich an diese Vereinbarungen halten.

Unterschreiben Sie den Vertrag erst, wenn Sie den Inhalt verstanden haben. Der Arbeitsvertrag wird dann rechtskräftig.

Beachten:

- Ein Arbeitsvertrag kann nicht nur schriftlich zustande kommen. Es geht auch mündlich oder stillschweigend durch schlüssiges Verhalten! Schlüssiges Verhalten kann zum Beispiel durch die Eingliederung in den Betrieb und widerspruchsloses "Arbeiten lassen" angenommen werden.
- Wenn Sie gearbeitet haben, muss ihr Arbeitgeber/ ihre Arbeitgeberin Sie dafür bezahlen, auch wenn (noch) kein schriftlicher Arbeitsvertrag vorliegt!

Vertragsarten:

Unbefristeter Arbeitsvertrag

In der Regel gibt es eine Probezeit von drei oder sechs Monaten. Während dieser Zeit kann ein Arbeitsverhältnis sowohl vom Arbeitgebenden als auch vom Arbeitnehmenden kurzfristig innerhalb von zwei Wochen gekündigt werden. Danach beginnt ein festes Arbeitsverhältnis mit einem längeren Kündigungsschutz. Die Arbeitszeit beträgt bis zu 40 Stunden in der Woche.

Befristeter Arbeitsvertrag

Das Arbeitsverhältnis endet zum vereinbarten Zeitpunkt, ohne dass es einer Kündigung bedarf.

Arbeitszeit

Wie lange darf ich arbeiten?

Laut Arbeitszeitgesetz darf nicht mehr als 8 Stunden am Tag gearbeitet werden.

In Ausnahmefällen kann die Arbeitszeit auf bis zu 10 Stunden verlängert werden, wenn innerhalb von 6 Monaten im Durchschnitt 8 Stunden täglich nicht überschritten wurden.

Sie haben Anspruch auf Pausen:

- Ab 6 Stunden müssen Sie mindestens 30 Minuten Pause machen.
- Ab 9 Stunden haben Sie Anspruch auf mindestens 45 Minuten Pause.

Überstunden

Überstunden dürfen nur dann von Ihnen verlangt werden, wenn es im Vertrag geregelt ist.

Überstunden müssen auch bezahlt werden.

Statt einer Bezahlung gibt es auch den Freizeitausgleich. Das muss vertraglich geregelt sein oder Sie als Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerin müssen damit einverstanden sein.

💡**Wichtig:** Dokumentieren Sie immer täglich Ihre Arbeitszeiten! So können Sie immer beweisen, wie viele Überstunden Sie gemacht haben.

Mindestlohn

Wie hoch ist der aktuelle Mindestlohn?

In Deutschland gilt ein gesetzlicher Mindestlohn. Der aktuelle Mindestlohn pro Stunde beträgt 12,41 Euro (Stand 01.01.2024). Der Betrag wird regelmäßig erhöht.

Der Mindestlohn darf nicht dadurch unterschritten werden, dass es ohne entsprechenden Lohnausgleich zu längeren Arbeitszeiten kommt als vertraglich vereinbart.

Der Mindestlohn gilt nicht für:

- Jugendliche unter 18 Jahren ohne abgeschlossene Berufsausbildung
- Auszubildende
- Langzeitarbeitslose während der ersten sechs Monate ihrer Beschäftigung nach Ende der Arbeitslosigkeit
- Praktikantinnen und Praktikanten in bestimmten Praktikumsformen (schulisches oder studienbezogenes Praktikum oder Praktika zur beruflichen Orientierung bis zu drei Monaten)
- ehrenamtliche Tätigkeiten
- Selbstständige

Gehaltsabrechnung

Wenn Sie als Arbeitnehmerin oder Arbeitnehmer angestellt sind, erhalten Sie nach dem ersten Arbeitsmonat eine Gehaltsabrechnung oder Lohnabrechnung. Manche Arbeitgebende stellen Ihnen auch danach monatlich eine Abrechnung aus. Andere nur dann, wenn im jeweiligen Monat etwas anders ist als sonst (zum Beispiel Weihnachtsgeld, Erhöhung der Versicherungsbeiträge ...).

Die Pflichtangaben in der Gehaltsabrechnung oder Lohnabrechnung sind:

- Der Name und die Adresse des Arbeitgebenden
- Name, Adresse und Geburtsdatum des Arbeitnehmenden
- Versicherungsnummer des Arbeitgebenden
- Datum des Beginns der Beschäftigung
- Steuerklasse und Steueridentifikationsnummer
- Abrechnungszeitraum
- Bruttolohn (Gehalt ohne Abzüge)
- Die Art und Höhe der Zuschläge oder Zulagen
- Die Art und Höhe der Abzüge
- Der Nettobetrag, der nach allen Abzügen übrig bleibt

Der Nettobetrag ist meist der Auszahlungsbetrag. Es gibt Ausnahmen. Diese sind Vorschüsse, Darlehen durch den Betrieb oder Gehaltspfändungen (wenn Sie Schulden haben). Dann werden vom Nettobetrag weitere Beträge abgezogen.

Steuern und Sozialabgaben

Jeder Arbeitnehmer und jede Arbeitnehmerin in Deutschland zahlt einen Teil des Lohnes als Steuern und Sozialabgaben. Selbständig Erwerbstätige müssen ebenfalls Steuern abführen.

Einkommenssteuer

Die Einkommenssteuer ist ein Beitrag zur Finanzierung der Ausgaben von Bund, Ländern und Kommunen. Mit Steuergeldern werden zum Beispiel Straßen und Schulen gebaut oder Sozialleistungen finanziert.

- Sind Sie angestellt, erhalten Sie von Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin den Nettobetrag Ihres Gehalts. Das heißt Ihre Steuern wurden bereits verrechnet.
- Wenn Sie selbstständig sind müssen Sie Ihr Einkommen selbst versteuern.

Steuerliche Identifikationsnummer

Alle Beschäftigten erhalten zu Beginn ihrer Erwerbstätigkeit eine "Steuerliche Identifikationsnummer". Diese ist eine 11-stellige Nummer und dient der Einkommensteuer. Sie ist ein Leben lang gültig. In Deutschland geborene Kinder erhalten sie innerhalb von drei Monaten nach der Geburt per Breif. Diese ist zum Beispiel auch für die Beantragung von Kindergeld notwendig.

Wenn Sie in Deutschland arbeiten, werden Sie die Nummer immer wieder benötigen. Zum Beispiel für Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin. Falls Sie die Nummer nicht wissen, können Sie sie persönlich bei der Meldebehörde oder schriftlich beim Bundesamt für Steuern erfragen.

Sie kennen ihre Nummer nicht? Dann können sie hier die Unterlagen neu beantragen:

Bundeszentralamt für Steuern

Steuererklärung

In der jährlichen Steuererklärung können Sie verschiedene Ausgaben gegenüber dem Finanzamt als steuermindernd geltend machen. Es gibt zwei Möglichkeiten. Entweder Sie bekommen eine Rückzahlungen zu Ihren Gunsten oder Sie müssen eine Nachzahlungen an das Finanzamt leisten. Für viele Personen ist das Abgeben der Steuererklärung Pflicht. Erkundigen Sie sich am besten beim Finanzamt, ob dies auf Sie zutrifft.

Benötigen Sie Hilfe bei Ihrer Steuererklärung? Dann wenden Sie sich am besten an den örtlichen Lohnsteuerhilfeverein. Bei weiteren Fragen kann Ihnen auch das Finanzamt helfen.

Sozialabgaben

Als Sozialabgaben werden die Beiträge zur Sozialversicherung bezeichnet. Die Beschäftigte, neben den Steuern, von ihrem monatlichen Bruttolohn abführen müssen. Das ist gesetzlich

verpflichtend und wird vom Arbeitgeber automatisch so berechnet. **Ein Teil der Sozialversicherung wird auch vom Arbeitgebenden bezahlt.**

Die Sozialabgaben finanzieren das deutsche Sozialsystem. Wenn Menschen keine Arbeit finden oder nicht mehr arbeiten können, dann können so die notwendigsten Lebensunterhaltungskosten gesichert werden. Letztlich dienen die Sozialabgaben der persönlichen Absicherung jedes und jeder Einzelnen. Wenn Sie zum Beispiel arbeitslos werden und vorher eine bestimmte Zeit in die Arbeitslosenversicherung eingezahlt haben, haben Sie Anspruch auf Arbeitslosengeld. Ebenso erwerben Sie mit dem monatlichen Beitrag zur Rentenversicherung einen Anspruch darauf, im Alter eine staatliche Rente zu beziehen.

Die Beiträge zur Sozialversicherung setzen sich zusammen aus Abgaben für:

- Die Rentenversicherung
- Die Arbeitslosenversicherung
- Die Krankenversicherung und
- Die Pflegeversicherung

Die Höhe richtet sich nach dem individuellen Einkommen. Die Beiträge werden automatisch vom Bruttogehalt abgezogen.

Es gibt Ausnahmen die für ausländische Beschäftigte gelten. Zum Beispiel wenn diese von einem ausländischen Unternehmen nach Deutschland entsandt wurden, in mehreren Staaten beschäftigt oder selbständig erwerbstätig sind oder von weiteren Ausnahmeregelungen betroffen sind.

Sozialversicherungsnummer

Die Deutsche Rentenversicherung sendet Ihnen die Sozialversicherungsnummer automatisch mit der Post zu, wenn Sie die erste Beschäftigung in Deutschland aufnehmen.

Bei Verlust der Nummer kann man um erneute Mitteilung bitten:

Telefon der Deutschen Rentenversicherung:
0800/10004800 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz)

Weitere Informationen:
Deutsche Rentenversicherung

Urlaub

Sie haben im Jahr mindestens 24 Werktage Urlaub. Werktage sind von Montag bis Samstag. Wenn Sie weniger als 6 Tage die Woche arbeiten, muss der Urlaub gekürzt werden.

Das heißt:

5-Tage-Woche: 20 Tage Urlaub

4-Tage-Woche: 16 Tage Urlaub

3-Tage-Woche: 12 Tage Urlaub

Krankheit

Wenn Sie arbeiten, ein Praktikum machen oder einen Deutschkurs besuchen und krank sind, müssen Sie dort anrufen und sich krankmelden. In der Regel muss Ihr Arzt bescheinigen, dass Sie nicht fähig sind zu arbeiten (= Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung = AU).

Fragen Sie bei Ihrem Arbeitgeber/ Ihrer Arbeitgeberin oder dem Sprachkursanbieter nach, wann Sie eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung abgeben müssen.

Bei Krankheit bekommen Sie 6 Wochen lang Gehalt/ Lohn. Voraussetzung ist, dass das Arbeitsverhältnis bereits mindestens 4 Wochen besteht.

Ab der 7. Woche bekommen Sie Krankengeld von der Krankenkasse. Das Krankengeld liegt bei 70% Ihres Brutto-Arbeitsentgelds und wird für maximal weitere 72 Wochen bezahlt.

💡 **Beachten:** Krankheit ist kein Kündigungsschutz!

Arbeitsunfall

Wenn Sie während der Arbeitszeit oder auf dem Weg zu oder von der Arbeit einen Unfall haben, handelt es sich um einen Arbeitsunfall.

In diesem Fall sind Sie über den Betrieb durch eine Unfallversicherung versichert.

Vor Beginn einer ärztlichen Behandlung sagen Sie bitte unbedingt Bescheid, dass es sich um einen Arbeitsunfall handelt. Die Behandlung wird dann nicht von der Krankenkasse, sondern von der Unfallversicherung des Arbeitgebers/ der Arbeitgeberin gezahlt. Den Namen der Unfallversicherung erfahren Sie von Ihrem Arbeitgeber/ Ihrer Arbeitgeberin.

Wenn Sie wegen eines Arbeitsunfalls

- länger als einen Tag arbeitsunfähig sind oder
- eine längere ärztliche Behandlung benötigen oder
- zu einem späteren Zeitpunkt wieder krank werden

müssen Sie einen sogenannten Durchgangsarzt aufsuchen.

Durchgangsärzte finden Sie auf der Webseite der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung

Arbeitsausbeutung und Schwarzarbeit

Arbeitsausbeutung

Ist, wenn die Arbeitskraft unter unfairen Bedingungen oder ohne Zustimmung der Betroffenen ausgenutzt wird.

In Deutschland sind Sklaverei und Zwangsarbeit verboten!
Menschenhandel zum Zweck der Arbeitsausbeutung oder erzwungener Sexarbeit ist in Deutschland verboten!

Auch andere Formen der Arbeitsausbeutung sind strafbar:

- Kein Geld bezahlen, trotz geleisteter Arbeit.
- Längere Arbeitszeiten als vertraglich vereinbart zum gleichen Lohn (Umgehen des Mindestlohns).
- Verweigerung zustehender zusätzlicher Lohnleistungen. Dies können sein Fortzahlung des Lohns bei Krankheit oder bezahlter Urlaub.

Schwarzarbeit

Darunter versteht man das Verdienen von Geld **ohne dafür Steuern zu zahlen**. Man zahlt auch keine Sozialabgaben. Dies ist **illegal** und wird **strafrechtlich verfolgt und bestraft.** Wenn Sie eine Arbeit aufnehmen, müssen Sie die Behörde informieren.

Das Geld wird dann bar ausgezahlt und nicht auf Ihr Konto überwiesen. Es gibt keinen Arbeitsvertrag, keine Belege oder Lohnabrechnungen.

Besonders betroffen ist das **Handwerk**. Deshalb **kontrolliert der Zoll** ab und zu Baustellen. Dort fragen sie nach den Arbeitsverträgen, Aufenthaltserlaubnissen und prüfen die Steuerpflicht.

Wenn man Sozialleistungen bezieht und bei der Schwarzarbeit erwischt wird, kann man ins **Gefängnis** kommen. Zudem werden die Leistungen wesentlich gekürzt oder eingestellt.

Kündigung

Wenn Sie als Arbeitnehmer oder Arbeitnehmerin kündigen möchten, müssen Sie die Kündigung schriftlich (am besten per Post) an Ihren Arbeitgeber oder Ihre Arbeitgeberin schicken.

Wenn Sie von Ihrem Arbeitgeber oder Ihrer Arbeitgeberin gekündigt wurden und dagegen etwas tun möchten, haben Sie nur 3 Wochen Zeit. Sie müssen eine Klage mithilfe eines Rechtsanwaltes einreichen oder/und bei der Rechtsantragsstelle auf dem Arbeitsgericht.

Die Frist für die Kündigung für Arbeitgebende beträgt normalerweise 4 Wochen zum Ende eines Monats.

Die Frist für Arbeitnehmende richtet sich nach der Dauer des Arbeitsverhältnisses.
Ein Beispiel ist: Bei einer Dauer von 5 Jahren beträgt die Kündigungsfrist 2 Monate
In der Probezeit, die maximal 6 Monate lang ist, besteht eine Kündigungsfrist von 2 Wochen

Betriebsrat und Gewerkschaften

In Deutschland haben Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerinnen das Recht, am Arbeitsplatz, im Unternehmen und in der Gesamtwirtschaft mitzubestimmen und sich für ihre Interessen einzusetzen.

Betriebsrat

Ab einer bestimmten Betriebsgröße sieht das Gesetz eine Vertretung der Arbeitnehmenden in Form eines Betriebsrats (im öffentlichen Dienst: Personalrat) vor. Ein Betriebsrat vertritt in einem Unternehmen die Interessen der Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerinnen und hat Mitbestimmungsrechte. Er wird – den gesetzlichen Vorgaben entsprechend – von den

Beschäftigten gewählt.

Gewerkschaften

In Gewerkschaften schließen sich Arbeitnehmer/ Arbeitnehmerinnen zusammen, um gemeinsam ihre wirtschaftlichen und sozialen Interessen gegenüber den Arbeitgebern/Arbeitgeberinnen vertreten und durchsetzen zu können.

Es gibt in Deutschland acht verschiedene Gewerkschaften, die alle Berufsbranchen abdecken. Sie beraten ihre Mitglieder in arbeitsrechtlichen und sozialrechtlichen Fragen, verhandeln Tarifverträge und unterstützen Betriebsräte. Die Mitgliedschaft in einer Gewerkschaft ist nicht kostenlos.

Deutscher Gewerkschaftsbund

Der Deutsche Gewerkschaftsbund ist der Dachverband aller deutschen Gewerkschaften.

Mehr zur Mitgliedschaft in einer Gewerkschaft erfahren.

Für wen: Arbeitnehmer und Arbeitnehmerinnen, Auszubildende, Studierende und Rentner und Rentnerinnen

Arbeitszeugnis

Arbeitszeugnis

Wenn Sie einen Job beendet haben, haben Sie Anspruch auf ein **Arbeitszeugnis**. Dieses wird schriftlich ausgestellt. Es gibt zwei Arten von Arbeitszeugnissen.
In einem **einfachen Arbeitszeugnis** sind Angaben zur Person, sowie Art und Dauer der Beschäftigung enthalten.
Ein **qualifiziertes Arbeitszeugnis** enthält außerdem noch Angaben über die Tätigkeit und eine Beurteilung.

Anerkennung eines ausländischen Berufsausbildungsabschlusses

Sie haben im Ausland eine **Berufsausbildung** absolviert? Lassen Sie überprüfen, ob diese Ausbildung in Deutschland anerkannt wird. Häufig ist die jeweilige **Kammer** (Handwerkskammer, Industrie- und Handelskammer, Landwirtschaftskammer) dafür zuständig. Kammern sind **Ansprechstellen** für verschiedene Ausbildungen und Berufe. Es gibt aber noch viele weitere zuständige Stellen (zum Beispiel Ministerien).

Die Anerkennungs- und Qualifizierungsberatung im IQ-Netzwerk unterstützt Sie bei der Anerkennung Ihres Ausbildungsabschlusses.

Nähere Informationen zur Anerkennung ausländischer Schulabschlüsse oder Studienabschlüsse finden Sie hier.

Praktikum

Allgemeine Hinweise zum Praktikum

Vor Beginn einer Arbeit mit Arbeitsvertrag oder einer Ausbildung kann man mit einem Praktikum **ausprobieren, ob die Tätigkeit passt**. Die meisten Arbeitgeber und ARbeitgeberinnen möchten für ein Praktikum kein Geld bezahlen.

Mit einem Praktikum kann auch Ihr künftiger Arbeitgeber oder Ihre künftige Arbeitgeberin erfahren, ob Sie **für den Job geeignet sind** und möchte, dass Sie **zur Probe arbeiten**. Das ist ohne Genehmigung und ohne Bezahlung jedoch nicht erlaubt. Es gibt aber verschiedene Möglichkeiten.

Sie möchten eine Ausbildung machen, wissen aber nicht genau, ob die Arbeit Ihren Vorstellungen entspricht? Dann ist ein Berufsorientierungspraktikum richtig.

Oder Ihr Deutsch reicht noch nicht aus (noch kein B2), so dass die Berufsschule schwierig werden wird? Dann ist eine Einstiegsqualifizierung gut. In der Zeit bis zum Ausbildungsbeginn ist es wichtig, intensiv Deutsch zu lernen.

Wichtig:

- Bei Arbeitsverbot ist kein Praktikum möglich.
- Alle Praktika müssen von der Ausländerbehörde genehmigt werden.
- Für Geflüchtete mit Aufenthaltstitel gelten die gleichen Regelungen wie für Deutsche.

Wie finde ich einen Praktikumsplatz?

- bei einem Unternehmen Ihrer Wahl fragen,
- bei der Agentur für Arbeit anfragen,
- wenn Sie oder Ihre Eltern Bürgergeld bekommen bei Ihrem Berater des Jobcenter fragen,
- bei Jobbörsen im Internet suchen.

Die wichtigsten Arten von Praktika

Pflichtpraktikum:

- Schülerpraktikum:

In der Schule müssen Schülerinnen und Schüler oft ein Praktikum machen. Das Schülerpraktikum dauert oft nur ein bis zwei Wochen. Die Schülerinnen und Schüler sollen das Arbeitsleben kennenlernen und eine erste berufliche Orientierung bekommen.

- Praktikum im Studium:

Um den Studienabschluss zu erreichen, muss oft ein Praktikum gemacht werden. Der Ablauf und die Dauer sind meist durch die Studienordnung geregelt. Durch die Pflichtpraktika werden erste Berufserfahrungen gesammelt.

Freiwilliges Praktikum:

Jede Person kann ein freiwilliges Praktikum machen – ob Schülerinnen und Schüler, Studentinnen und Studenten oder Erwachsene. Die Dauer legen Praktikanten gemeinsam mit dem Betrieb oder Unternehmen fest.

Bezahlung

Im Praktikum erhalten Praktikanten manchmal Geld. Aber nicht immer. Das hängt von mehreren Faktoren ab. Zum Beispiel von der Art des Praktikums, der Dauer oder auch der Branche.

Praktikanten haben einen Anspruch auf Bezahlung, wenn

- das Praktikum länger als drei Monate dauert
- und freiwillig ist.

Diese Regelung gilt nicht bei Pflichtpraktika im Studium. Die Regel gilt auch nicht für Praktikanten unter 18 Jahren.

Wichtige Rechte und Pflichten im Praktikum

Praktikumsvertrag:

Es muss kein Praktikumsvertrag gemacht werden. Es ist aber gut, einen Praktikumsvertrag zu haben. Denn dort sind die Regelungen für das Praktikum festgeschrieben.

Arbeitszeit:

Je nach Alter gibt es unterschiedliche Regelungen zur Arbeitszeit im Praktikum:

- Für Kinder und Jugendliche unter 15 Jahren ist Arbeit generell verboten. Ausgenommen sind zum Beispiel Schülerpraktika oder ab 13 Jahren leichte Tätigkeiten wie Zeitungen austragen oder Nachhilfe. Für Jugendliche unter 15 Jahren gilt ein besonderer Schutz: Sie dürfen pro Tag maximal 7 Stunden arbeiten und pro Woche maximal 35 Stunden.
- Für Jugendliche zwischen 15 und 18 Jahren gilt: Sie dürfen pro Tag maximal 8 Stunden arbeiten und pro Woche maximal 40 Stunden.
- Bei Praktikantinnen und Praktikanten über 18 Jahren sollte ebenfalls die regelmäßige Arbeitszeit von 8 Stunden pro Tag gelten. Regelmäßig heißt aber: Es muss nicht immer sein. Wenn viel zu tun ist, dürfen Praktikantinnen und Praktikanten mehr als 8 Stunden arbeiten. Maximal dürfen pro Tag 10 Stunden gearbeitet werden.

Pausen:

Auch Praktikantinnen und Praktikanten dürfen und müssen Pause machen. Bei Praktikantinnen/ Praktikanten unter 18 Jahren gilt: Bei einer Arbeitszeit von 4,5 bis zu 6 Stunden müssen sie 30 Minuten Pause machen. Bei mehr als 6 Stunden sogar 60 Minuten.

Praktikantinnen/ Praktikanten über 18 Jahren müssen 30 Minuten Pause machen bei einer Arbeitszeit von mehr als 6 Stunden. Bei einer Arbeitszeit von mehr als 9 Stunden sogar 45 Minuten.

Schweigepflicht:

Im Praktikum erfahren Praktikantinnen und Praktikanten viel über den Betrieb oder das Unternehmen. Viele der Informationen sind vertraulich. Das heißt: Praktikantinnen und Praktikanten dürfen diese Informationen nicht weitererzählen. Das nennt man „Schweigepflicht“.

Zum Beispiel:

Eine Person macht ein Praktikum in einer Arztpraxis. Sie erfährt dort viel über die Patientinnen und Patienten. Zum Beispiel die Namen und Krankheiten der Patientinnen und Patienten. Diese Informationen darf sie niemandem weitererzählen.

Krankheit:

Bei Krankheit informiert der Praktikant/ die Praktikantin sofort den Praktikumsbetrieb. Oft brauchen Praktikantinnen/ Praktikanten ein Attest vom Arzt oder der Ärztin. Praktikantinnen/ Praktikanten sollten beim Praktikumsbetrieb fragen, ob sie ein Attest brauchen.

Urlaub:

Im Pflichtpraktikum haben Praktikantinnen und Praktikanten keinen Anspruch auf Urlaub.

In einem freiwilligen Praktikum ist es möglich, Urlaub zu nehmen. Aber nur wenn das Praktikum mehr als 4 Wochen dauert. Die Urlaubstage richten sich nach dem Alter des Praktikanten/ der Praktikantin und der Dauer des Praktikums.

Verhalten am Arbeitsplatz:

Praktikantinnen und Praktikanten bedeuten für den Praktikumsbetrieb Zeit und Arbeit. Das sollte Praktikantinnen und Praktikanten bewusst sein. Deshalb sollten sich Praktikantinnen und Praktikanten entsprechend verhalten. Tipps dazu gibt es unter „Zehn Tipps für Praktikantinnen und Praktikanten“.

Anspruch auf ein Praktikumszeugnis:

Praktikantinnen und Praktikanten haben einen Anspruch auf ein Praktikumszeugnis. Das heißt: Der Betrieb oder das Unternehmen muss ein Praktikumszeugnis ausstellen.

Das Praktikumszeugnis ist wichtig für den Praktikanten/ die Praktikantin. Es hilft später in der Bewerbung für eine Ausbildung oder Arbeit.

Berufsorientierungspraktikum

Das Berufsorientierungspraktikum bietet mehrere Vorteile:

- vor einer dualen Ausbildung/einem Studium sinnvoll, um zu sehen, ob die geplante Ausbildung passt
- bis zu 3 Monaten ohne Bezahlung möglich
- Genehmigung der Ausländerbehörde erforderlich

- formloser Antrag bei der Ausländerbehörde (Schreiben von der Firma: Herr X/ Frau Y soll bei uns ein Berufsorientierungspraktikum machen von… bis…) Da keine Genehmigung der Arbeitsagentur erforderlich ist, geht dies recht schnell.
- ab dem 4. Monat des Praktikums muss es rückwirkend ab dem 1. Tag Mindestlohn geben

Einstiegsqualifizierung

Sie wissen, was Sie werden wollen? Sie haben aber bis 30. September noch keinen Ausbildungsplatz gefunden? Dann können Sie unter bestimmten Voraussetzungen ein längeres Praktikum machen. Dieses bereitet Sie auf eine Berufsausbildung vor. Es nennt sich **Einstiegsqualifizierung (EQ)** und dauert zwischen 6 und 12 Monaten.

Die Einstiegsqualifizierung beginnt zum 1.10. für 11 Monate oder zum 1.3 für 6 Monate.

Bei Interesse, fragen Sie Ihre persönliche Ansprechperson bei der Agentur für Arbeit. Die Genehmigung der Ausländerbehörde ist gegebenenfalls auch nötig.

Achtung: mit einer EQ kann keine Ausbildungsduldung beantragt werden!

Hier gibt es weitere Informationen der Bundesagentur für Arbeit.

Zehn Tipps für Praktikantinnen und Praktikanten

1. Informieren Sie sich bereits vor dem Praktikum über den Praktikumsbetrieb (zum Beispiel im Internet).
2. Seien Sie höflich, pünktlich und zuverlässig.
3. Zeigen Sie Interesse und Motivation.
4. Fragen Sie nach, wenn Sie etwas wissen wollen oder etwas unklar ist.
5. Sprechen Sie Probleme direkt an. Bleiben Sie dabei freundlich.
6. Nehmen Sie Kritik an und lernen Sie daraus.
7. Privat ist privat: Vermeiden Sie zum Beispiel private Telefonate oder den ständigen Blick auf das Handy.
8. Kleiden Sie sich angemessen.
9. Knüpfen Sie neue Kontakte. Diese Kontakte können bei der Jobsuche später hilfreich sein.
10. Beantragen Sie ein Praktikumszeugnis. Das Praktikumszeugnis kann später bei der Jobsuche hilfreich sein.

Freiwilliges Soziales Jahr und Bundesfreiwilligendienst

Was ist ein Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ)?

Eine gute Alternative zu einem Praktikum bietet das Freiwillige Soziale Jahr (FSJ). Wenn Sie **die Schulpflicht erfüllt haben und jünger als 27 Jahre** sind, können Sie ein FSJ absolvieren. Hierbei können Sie in einer sozialen oder kulturellen Einrichtung wertvolle Erfahrungen sammeln.

Wo kann ich ein FSJ machen?

- In den Bereichen mit Medizinisch-pflegerischen Aufgaben.
  (insbesondere im Krankenhaus, in der Altenpflege oder in Einrichtungen für Menschen mit Behinderung)
- In den Bereichen mit Erzieherisch-pädagogischen Aufgaben.
  (insbesondere in Kindergärten, Schulen, Jugendhilfe, Sozialarbeit und den Kirchengemeinden)
- In den Bereichen mit Verwaltungs-Aufgaben und Büro-Aufgaben.
  (insbesondere in Kirchengemeinden, Kultureinrichtungen und in der Jugendarbeit)
- In den Bereichen mit Hauswirtschaftlichen und hausmeisterlichen Aufgaben.
  (in allen sozialen Einrichtungen möglich. Sowie in Einrichtungen für ältere Menschen oder Menschen mit Behinderung)

Wo finde ich Angebote?

Auf der Seite des Niedersächsischen Landesamt für Soziales, Jugend und Familie finden Sie auf der Rechten Seite eine FSJ-Trägerliste mit allen anerkannten Trägern die ein Freiwilliges Soziales Jahr anbieten.

Damit Sie einen Platz in Ihrem gewünschten Einsatzbereich für ein soziales Jahr finden, sollten Sie sich **frühzeitig für ein FSJ bewerben**. Am besten ein halbes Jahr im Voraus. Manchmal ist es auch möglich, dass Sie kurzfristig innerhalb von vier Wochen ein FSJ beginnen können.

Wird ein FSJ bezahlt?

Ein Freiwilligendienst wird bezahlt. Bei der Bezahlung im FSJ spricht man von Taschengeld. Monatlich sind das **ca. 360 Euro**. Der Betrag setzt sich zusammen aus 320 Euro Taschengeld und 40 Euro Zuschuss für die Verpflegungskosten. Das Taschengeld wird von Ihrer Einsatzstelle ausbezahlt. Einige Einsatzstellen bieten eine FSJ-Stelle mit kostenfreier Unterkunft an.

Bekomme ich ein Zeugnis?

Am Ende Ihres Freiwilligendienstes erhalten Sie ein **Zeugnis** über die Tätigkeit in der Einsatzstelle. Außerdem bekommen Sie ein **Zertifikat** über die Bildungstage.

Welche Vorteile hat ein FSJ?

- Man kann sich sozial engagieren und Gutes tun.
- Man kann sich persönlich weiterentwickeln und den eigenen Horizont erweitern, wie auch Neues erleben.
- Man kann sich beruflich orientieren. Dabei nicht nur im sozialen Bereich.
- Man kann praktische Erfahrungen sammeln.
- Man kann sein FSJ für Fachhochschule, Vorpraktikum oder Anerkennungsjahr anrechnen lassen.
- Man kann eine Auszeit nehmen und mehr Zeit gewinnen.

Bitte beachten Sie: Ein FSJ muss von der Ausländerbehörde genehmigt werden, wenn keine uneingeschränkte Arbeitserlaubnis vorliegt.

BufDi – Bundesfreiwilligendienst

Was ist ein Bundesfreiwilligendienst (BufDi)?

Asylbewerber und **anerkannte Flüchtlinge** können eine Beschäftigung im Bundesfreiwilligendienst aufnehmen. **Junge Menschen, die ihre Schulpflicht erfüllt haben**, arbeiten dabei für 6 - 24 Monate in einer sozialen oder kulturellen Einrichtung. Der Bundesfreiwilligendienst ist ein **Angebot an Frauen und Männer jeden Alters. Man kann** sich außerhalb von Beruf und Schule für das Allgemeinwohl engagieren und dies im sozialen, ökologischen und kulturellen Bereich oder im Bereich des Sports, der Integration sowie im Zivil- und Katastrophenschutz.

Welche Vorteile hat ein BufDi?

- Man kann praktische Erfahrungen und Kenntnisse sammeln.
- Man kann erste Einblicke in die Berufswelt erhalten.
- Man kann von reichhaltiger Lebenserfahrung älterer Menschen lernen.
- und vieles mehr!

Wo kann ich einen BufDi machen?

- in der Gesundheitspflege.
- in der Hilfe für Menschen mit Beeinträchtigungen.
- In der Integration von Menschen.
- In der Kinder- und Jugendhilfe, Jugendbildung und Jugendarbeit.
- in der Kultur, Denkmalpflege und Erwachsenenbildung.
- in der Seniorenhilfe
- im Sport
- Umweltschutz und Naturschutz sowie Nachhaltigkeit
- Wohlfahrtspflege
- Zivilschutz und Katastrophenschutz

Am Ende bekommen Sie auch ein **Zeugnis**.

Bitte beachten Sie: Auch ein BufDi muss von der Ausländerbehörde genehmigt werden.

Hier finden Sie weitere Informationen zum Bundesfreiwilligendienst.