



Guide für Familienzeit







Guide für Familienzeit

Der Familienalltag steckt voller Aufgaben und Erlebnisse: Kinder zur Schule bringen, Haushalt machen, Hausaufgaben begleiten, Freizeitaktivitäten koordinieren, Familienausflüge planen, Betreuungszeiten klären und noch vieles mehr. Das kann zwischen allen persönlichen und beruflichen Herausforderungen auch mal stressig werden. Doch mit den richtigen Tipps und kleinen Hilfen lässt sich der Alltag entspannter gestalten, sodass mehr Zeit für die Familie bleibt.

In dieser Sammlung findet ihr einige hilfreiche Tipps, wie Familien den täglichen Balanceakt gemeinsam meistern können.

Viel Spaß beim Blättern!

Inhalt

-  **1. Alltagstipps für mehr Vereinbarkeit** Seite 3
-  **2. Digitale Hilfsmittel und Medienkompetenz** Seite 8
-  **3. (Digitale) Familienleistungen für eine bessere Vereinbarkeit im Überblick** Seite 11
-  **4. Digitale Unterstützungsangebote von Lokalen Bündnissen und dem Bundesfamilienministerium** Seite 15





Alltagstipps für mehr Vereinbarkeit

Mehrgenerationenhaushalt & Betreuung durch Großeltern

Mit mehreren Generationen unter einem Dach leben – das kann zahlreiche Vorteile bieten: Wenn Großeltern, Eltern und Kinder zusammenleben, fällt es leichter, sich gegenseitig **bei Herausforderungen und Problemen zu unterstützen**. Zudem ist man weniger allein und kann **Wissen und Erfahrungen austauschen**. Zusätzlich lassen sich durch ein solches Wohnmodell auch Kosten sparen, beispielsweise durch geringere Betriebskosten. Mehrgenerationenhaushalte tragen auch dazu bei, Vorurteile abzubauen und das Verständnis zwischen den Generationen zu fördern.

Dennoch ist das Zusammenleben nicht immer einfach. Unterschiedliche Lebensrhythmen können beispielsweise zu Konflikten führen. In solchen Fällen helfen klare Regeln: Rückzugsmöglichkeiten schaffen, Aufgaben klar verteilen und offen sowie regelmäßig miteinander kommunizieren. Vertrauen und gegenseitiges Verständnis sind dabei die Schlüssel zu einem harmonischen Miteinander.



Schon gewusst? Auch wenn Großeltern nicht mit unter einem Dach leben, übernehmen sie regelmäßig einen Teil der Betreuung. Im Durchschnitt kümmern sie sich etwa 450 Stunden im Jahr um ihre Enkelkinder – das entspricht über einer Stunde pro Tag, mit einer steigenden Tendenz.

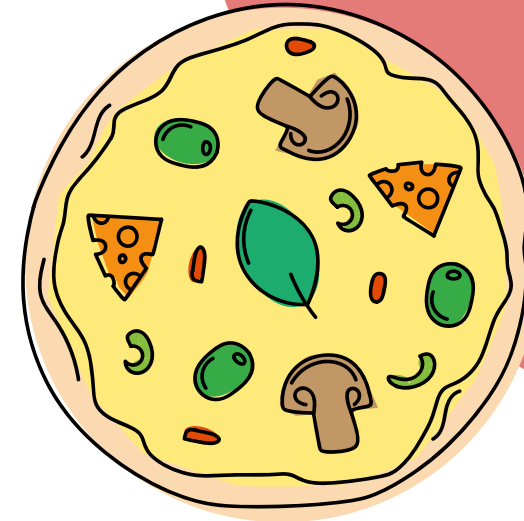
Untersuchungen zeigen, dass Mütter, die bei der Kinderbetreuung auf die Unterstützung der Großeltern zählen können, zufriedener mit ihrer Freizeitgestaltung und der Betreuungssituation sind. Rund 72 Prozent der Eltern sagen, dass Großeltern wichtige Werte wie Verlässlichkeit, Verantwortungsgefühl und Vertrauen an ihre Enkel weitergeben. Die Hilfe von Oma und Opa hat also einen positiven Einfluss auf die gesamte Familie!



Gemeinsam kochen & backen

Gemeinsames Kochen und Backen mit Kindern bringt viele Vorteile mit sich. Kinder lernen ein gesundes, ausgewogenes Essverhalten. Gleichzeitig **stärkt es ihre Selbstwirksamkeit und regt Neugierde sowie Kreativität an.**

Zusätzlich kann gemeinsames Kochen den Familienalltag spürbar entlasten, da die Kinder früh in die Haushaltsorganisation eingebunden werden. Besonders geeignet sind einfache und leckere Rezepte, die leicht umzusetzen sind und **Spaß beim Kochen und Essen** machen.



Eine Idee für euch: Mini-Pizzen!

Zutaten: 4 kleine Pizzaböden, 200 ml Tomatensoße (Pizzasauce), 200 g geriebener Käse (z. B. Mozzarella oder Gouda) und dazu Belag nach Wahl (z. B. Peperoni, Oliven, Mais etc.).

Anleitung:

- Heizt den Ofen auf 200 °C vor.
- Legt Backpapier auf ein Blech.
- Legt die Pizzaböden auf das Blech.
- Verteilt die Tomatensoße gleichmäßig auf den Pizzaböden.
- Streut den Reibekäse darüber.
- Lasst die Kinder ihren Belag auswählen und die Pizzen nach Lust und Laune dekorieren.
- Schiebt das Blech in den vorgeheizten Ofen und backt die Mini-Pizzen für etwa 10 bis 12 Minuten.
- Holt die Pizzen vorsichtig aus dem Ofen und lasst sie kurz abkühlen.
- Dann könnt ihr sie in Stücke schneiden und genießen – guten Appetit!



Mithilfe im Haushalt

Wenn Kinder im Haushalt mithelfen, nimmt das nicht nur Arbeit ab, sondern fördert auch die **Selbstständigkeit** und das **Pflichtbewusstsein** von Kindern und stärkt außerdem den **Zusammenhalt in der Familie**. Bereits Kleinkinder könnt ihr behutsam an die Hausarbeit heranführen. So lernen sie früh, dass der Haushalt auch Spaß machen kann. Gut geeignet sind kleine, leicht zu bewältigende Aufgaben wie Spielsachen wegräumen, Sockenpaare suchen, beim Kochen etwas anreichen. Manchmal helfen dabei Hilfsmittel wie höhenverstellbare Tritthocker, die auch als Lerntürme bekannt sind.

Sind die Kinder älter, ist es gut, die Aufgaben konkreter zu formulieren. Bei Schulkindern könnt ihr zum Beispiel kleinere, feste Pflichten in den Alltag integrieren. Mögliche Aufgaben sind Einkäufe einräumen, Staubwischen, Müll herausbringen oder Wäsche zusammenlegen. **Es motiviert, wenn sie dabei selbst entscheiden** können, welche Aufgaben sie übernehmen möchten.

Bei Jugendlichen empfiehlt es sich, auf eine **klare Kommunikation und den Einbezug aller Familienmitglieder bei der Aufgabenverteilung zu achten**. Ein **Wochenplan** kann dabei unterstützen, den Überblick zu behalten. Zusätzlich kann ein monatlicher Termin festgelegt werden, um Feedback zu geben und mögliche Probleme zu besprechen. Geeignete Aufgaben für Jugendliche sind unter anderem Einkäufen gehen, kleinere Kochaktivitäten oder Reparaturarbeiten.



Kitaeingewöhnung

Die Eingewöhnungszeit in der Kita kann eine herausfordernde Phase sein. Mit einigen Tricks lässt sich der Einstieg jedoch erleichtern. Wenn möglich, besucht die Kita bereits im Vorfeld, damit euer Kind die Umgebung kennenlernen kann.

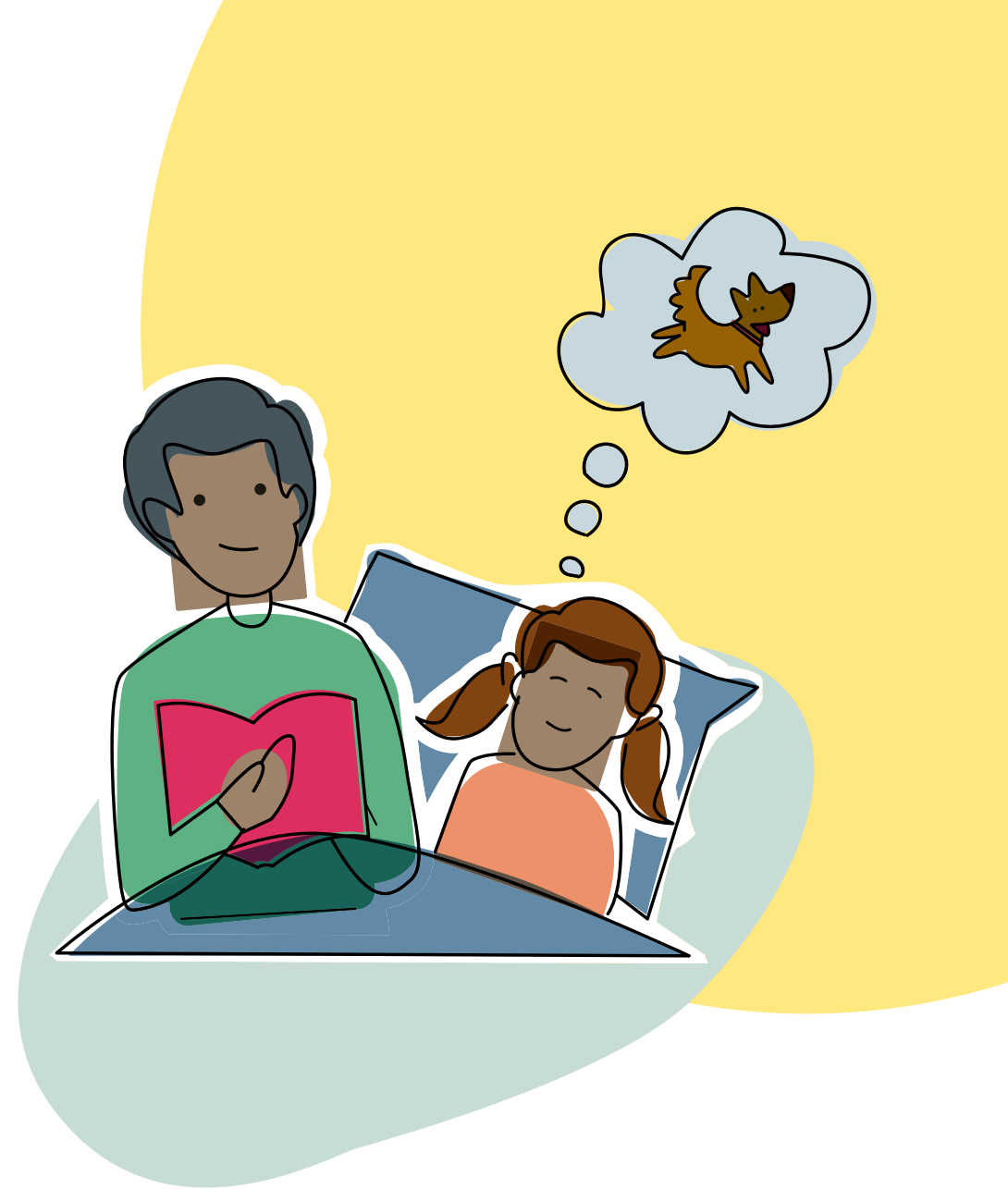
Damit die Eingewöhnung gut gelingt, **beginnt ihr am besten mit kurzen Aufenthalten und verlängert diese schrittweise**. Auch ein vertrauter Gegenstand, wie eine Kuscheldecke oder das Lieblingsspielzeug, erleichtert die Eingewöhnung. Große Veränderungen sollten hingegen vermieden werden und die Begleitperson sollte zunächst nicht wechseln. Dadurch könnt ihr dem Kind Sicherheit vermitteln und zusätzlichen Halt geben. **Lernt loszulassen und schenkt eurem Kind Vertrauen**. Dafür können zum Beispiel feste Rituale für den Abschied helfen. Und ganz wichtig: **Bleibt positiv!**



Hilfe beim Einschlafen

Ausreichend Schlaf ist besonders für Kinder sehr wichtig. Denn **während des Schlafens werden die Eindrücke des Tages verarbeitet und Gelerntes gefestigt**. Auch die körperliche Entwicklung wird gefördert und Emotionen reguliert. **Schlafmangel hingegen schwächt das Immunsystem** und macht die Kinder anfälliger für Krankheiten. Zudem steigt das Risiko für Stimmungsschwankungen und Reizbarkeit und es können Verhaltensprobleme auftauchen.

Doch nicht immer fällt Kindern das Einschlafen leicht. Diese Tipps können euch dabei helfen: **Eine entspannte und ruhige Umgebung spielt eine wichtige Rolle beim Einschlafen**. Auch ist es hilfreich, Schlafroutinen einzuführen, wie das gemeinsame Lesen in einem Buch. **Schon tagsüber kann man gutes Einschlafen vorbereiten**: Fördert ihr tagsüber körperliche Aktivitäten, sorgt das für Auslastung. Und ein ruhiger Tagesausklang hilft dabei, zur Ruhe zu kommen. Zudem sollte es vor dem Schlafengehen nur leichtes Essen geben. Darüber hinaus eignen sich als Schlafkleidung besonders gut leichte und atmungsaktive Stoffe.





Mental Load

Mental Load beschreibt die **kognitive und emotionale Belastung**, die durch das ständige Management von Alltagsaufgaben entsteht, z. B. Arzttermine, Geburtstagsgeschenke oder emotionale Bedürfnisse der Familie im Blick haben. Um damit umzugehen, gibt es ein paar Tipps. Für einen guten Umgang mit Mental Load solltet ihr ein eigenes System entwickeln. Dazu gibt es zahlreiche Möglichkeiten. Man kann zum Beispiel eine Liste aller Aufgaben erstellen, um den Überblick zu behalten. Auch Routinen und Gewohnheiten können sehr hilfreich sein. Oder man trifft sich einmal pro Woche zu einem Familienmeeting, um in Ruhe über alles sprechen zu können.

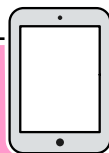
Grundsätzlich gilt: Bringt Ordnung und Struktur in den Alltag. Das kann zum Beispiel heißen, Termine festzulegen und Prioritäten zu setzen. Zudem sollten Aufgaben verbindlich aufgeteilt werden. Dafür ist es wichtig herauszufinden, bei welchen Themen ihr euch durch Mental Load belastet fühlt oder der Partner oder die Partnerin belastet wird. Es kann sich auch lohnen, monatliche Reflexionen über Fortschritte und Verbesserungsmöglichkeiten einzuführen.



Außerdem solltet ihr **frühzeitig gegen eine mögliche Überbelastung vorgehen**. Dabei ist es entscheidend, **seine eigenen Grenzen zu erkennen und die Grenzen von anderen Familienmitgliedern wahrzunehmen**. Wenn es dann doch mal zu viel wird, ist es vielleicht besser, die Verantwortung eine Zeit lang abzugeben oder Familie und Freunde um Hilfe zu bitten.

Zum Schluss könnt ihr hier noch einen Mental-Load-Test zur Arbeitsaufteilung machen: <https://equalcareday.de/mental-load-home-de.pdf>

Digitale Hilfsmittel und Medienkompetenz



Digitale Hilfsmittel für Organisation im Familienalltag

Es gibt eine Reihe von praktischen digitalen Hilfsmitteln, die euren Familienalltag erleichtern können, sodass mehr Zeit für schöne gemeinsame Momente bleibt. Für die meisten dieser Hilfsmittel werden Smartphones und der Zugang zum Internet vorausgesetzt. Für eine sinnvolle Entlastung ist es meist nicht notwendig, dass alle Familienmitglieder einen Zugang zu den Tools haben – sprecht euch untereinander ab, wer bei der Planung mitmachen kann und möchte. **Bei der Auswahl der digitalen Hilfsmittel solltet ihr stets Datenschutz und Sicherheit der Familienmitglieder mitdenken.**

Eine einfache Möglichkeit, um den Überblick über die Aktivitäten der gesamten Familie zu bekommen, ist, den **digitalen Kalender miteinander zu teilen** oder einen gemeinsamen digitalen Kalender zu erstellen. So behalten alle Mitglieder den Überblick über gemeinsame Ausflüge und geplante Termine. Auch eine **digitale Einkaufsliste**, auf die alle Familienmitglieder zugreifen können, kann die Organisation erleichtern. Und in einem **Essensplaner** könnt ihr frühzeitig festhalten, was es wann zu essen gibt. Um den Überblick über anstehende Aufgaben und Zuständigkeiten zu behalten, könnt ihr auch eine **gemeinsame To-do-Liste** pflegen. Außerdem könnt ihr auch euren Standort miteinander teilen und so immer sehen, wo der Rest der Familie gerade steckt. Eine **gemeinsame Chatgruppe** kann bei der digitalen Kommunikation in der Familie die analoge Kommunikation sinnvoll ergänzen. Und wenn alle Mitglieder einer Familie Zugriff auf einen Cloud-



Speicher haben, könnt ihr Bilder und Dokumente unkompliziert miteinander teilen.

Digitale Helfer können euch auch dabei unterstützen, die Finanzen der Familie im Blick zu behalten. Es gibt eine Vielzahl von Budget-Tracking-Apps, in denen Familien sich Sparziele setzen und ihre Finanzen verwalten können.

Eine gute kostenfreie App für die Kommunikation ist der Messenger Signal, da dieser sehr hohe Datenschutz- und Sicherheitsstandards aufweist. Für die Haushaltsplanung lohnt es sich, die App FAMANICE auszuprobieren. Hier habt ihr in einer App die Möglichkeit, euren gesamten Haushalt (inklusive Kalender, To-do-Listen und Chatfunktion) zu organisieren.



Medienkompetenz für Kinder

Im digitalen Zeitalter ist es sehr wichtig, dass Kinder Medienkompetenz erlernen. **Denn: Medienkompetenz ist essenziell, um Kinder zu selbstbewussten und kritischen Nutzenden digitaler Medien zu machen.** Daher sollte rechtzeitig gemeinsam trainiert werden. Versucht, euch Medien spielerisch zu nähern und diese insbesondere mit jungen Kindern nur gemeinsam zu nutzen. **Sprecht dabei auch offen über die Risiken von Medien und verschafft euch als Familie einen Überblick über die Medien, die ihr nutzen wollt.** Eltern sollten sich in puncto Medienkompetenz also auch selbst auf dem Laufenden halten und einen Überblick über relevante Medien behalten. Tretet hierfür am besten mit anderen Eltern in den Austausch und besprecht eure Erfahrungen.

Die Art und Weise, wie ihr als Eltern mit den Medien und zum Beispiel euren Smartphones umgeht, hat eine Vorbildfunktion für die Kinder der Familie. Achtet hier also auf einen bewussten Umgang und seid als Ansprechpersonen bei Fragen verfügbar.

Das **Familienministerium** hat eine Reihe von Angeboten geschaffen, die sich rund um das Thema Medienkompetenz drehen. Guckt mal bei den Initiativen [„Gutes Aufwachsen mit Medien“](#) und [„SCHAU HIN! Was dein Kind mit Medien macht“](#) vorbei. Auch die Seiten [„kinderrechte.digital“](#) und [„ACT ON! aktiv + selbstbestimmt online“](#) haben hilfreiche Inhalte.





Tools für Kinder für mehr Sicherheit auf Social Media

Kinder und Jugendliche sind oft schon früh in den sozialen Medien unterwegs. Das birgt auch eine Reihe von Gefahren, die für Eltern teilweise nur schwer einsehbar sind. Die Sicherheit von Kindern auf Social Media lässt sich am besten durch eine gute Medienkompetenz und den regelmäßigen Austausch über Risiken erhöhen. **Wichtig hierbei: Kinder und Jugendliche haben ein Recht auf Privatsphäre, welches Eltern respektieren sollten.** Versucht also, von Anfang an gemeinsam über das Thema Sicherheit auf Social Media zu sprechen und gemeinsame Lösungen für einen Umgang zu finden. **Vertraut euren Kindern, aber klärt sie unbedingt über die Gefahren auf, die ihnen in der digitalen Welt begegnen können** (Stichwort Medienkompetenz). Hilfreiche Informationen findet ihr auf diesen Webseiten: <https://www.schau-hin.info/> und <https://www.klicksafe.de/>.

Kinder können ihre Sicherheit selbst erhöhen, indem sie die **Altersbeschränkungen von Social Media beachten**. So gilt für die bekannten Apps TikTok, Instagram, Snapchat, YouTube und Facebook das Mindestalter von 13 Jahren.

Ebenso solltet ihr sicherstellen, dass auf den Computern eurer Kinder eine zuverlässige **Virenschutzsoftware** installiert ist. Denn manche Links, die auf Social Media geteilt werden, können auf Webseiten mit Schadsoftware und Viren führen. Auch bei manchen modernen Routern könnt ihr in den Einstellungen **Maßnahmen zur Kindersicherung** auswählen und so zum Beispiel bestimmte Seiten sperren oder die Onlinezeit begrenzen. Auch auf den Smartphones der Kinder und Jugendlichen lassen sich solche Kinderschutzmaßnahmen einrichten: Beim Betriebssystem von Apple, iOS, lassen sich über die Familienfreigabe die **Bildschirmzeit von Kindern** und die **Kaufoptionen** im Appstore **begrenzen**. Hierfür muss keine neue App heruntergeladen werden, da alle Einstellungen direkt im Betriebssystem hinterlegt werden. Wenn in der Familie auch Android benutzt wird, dann bietet sich als Alternative die App Google Family Link an, die über ähnliche Funktionen verfügt. Die Stiftung Warentest empfiehlt zudem die App Salfeld Kindersicherung, die aus Deutschland kommt. Diese funktioniert allerdings nicht auf Apple-Produkten.

(Digitale) Familienleistungen für eine bessere Vereinbarkeit im Überblick



Elterngeld anmelden

Elterngeld steht allen Müttern und Vätern zu, die ihr Kind selbst betreuen und nebenbei gar nicht oder in Teilzeit arbeiten. Wie viel Elterngeld man bekommt, hängt vom Einkommen ab. **Mit dem Elterngeldrechner** (<https://familienportal.de/familienportal/meta/egr>) könnt ihr errechnen, wie viel Elterngeld ihr bekommt.

Den Antrag stellt ihr am besten gleich nach der Geburt bei der zuständigen Elterngeldstelle. Welche das ist, erfahrt ihr hier: familienportal.de/dynamic/action/familienportal/125008/suche

In einigen Bundesländern könnt ihr Elterngeld ganz einfach online beantragen: <https://www.elterngeld-digital.de/ams/Elterngeld>

Wusstest ihr, dass man über zwei Jahre Elterngeld bekommen kann? Das machen die Konzepte ElterngeldPlus, Partnerschaftsbonus und Partnermonate möglich.

ElterngeldPlus stärkt die Vereinbarkeit von Beruf und Familie. Es kann doppelt so lange bezogen werden wie das Basiselterngeld und richtet sich in erster Linie an Eltern, die nach der Geburt wieder in Teilzeit arbeiten gehen. Wenn Eltern nach der Geburt nicht arbeiten, ist es halb so hoch wie das Basiselterngeld. Wenn Eltern hingegen nach der Geburt in Teilzeit arbeiten können sie mit ElterngeldPlus doppelt so lange unterstützt werden und – je nach Einkommen – genauso viel Geld bekommen wie mit dem Basiselterngeld. Mit dem [Elterngeldplaner](#) können Familien herausfinden, welche Elterngeldvariante für sie am sinnvollsten ist.

Mit dem **Partnerschaftsbonus** können Eltern jeweils bis zu vier zusätzliche ElterngeldPlus-Monate erhalten, wenn sie in diesem Zeitraum gleichzeitig zwischen 24 und 32 Wochenstunden in Teilzeit arbeiten, um mehr Zeit für ihr Kind zu haben. Bei Vätern ist der Partnerschaftsbonus besonders beliebt. Er stärkt die partnerschaftliche Aufteilung der Kinderbetreuung zwischen den Eltern.

Die **Partnermonate** sind zwei zusätzliche Monate beim Basiselterngeld, wenn beide Eltern Elterngeld beantragen. Dann können sie statt 12 Monaten Basiselterngeld 14 Monate Basiselterngeld bekommen.



Elternzeit & Finanzen

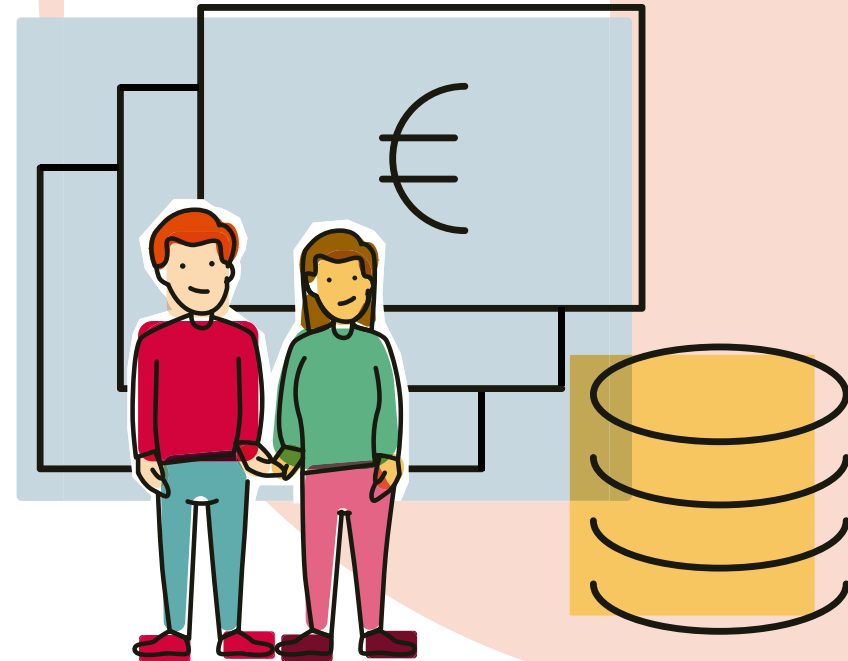
Es ist wichtig, mit der Geburt eines Kindes und während der Elternzeit einen Überblick über die eigenen Finanzen und finanziellen Möglichkeiten zu haben.

Es gibt zum Beispiel staatliche Unterstützung in Form des Kindergeldes. Das Kindergeld könnt ihr hier online beantragen: <https://web.arbeitsagentur.de/opal/kgg-antraggeburt-ui/auswahl>. Weitere Infos zum Kindergeld findet ihr hier: <https://familienportal.de/familienportal/familienleistungen/kindergeld/faq>

Familien mit weniger Einkommen können zudem einen Kindergeldzuschlag beziehen. Auch diesen könnt ihr ganz einfach online beantragen: <https://web.arbeitsagentur.de/kiz/ui/start>

Außerdem könnt ihr zum Beispiel einen Minijob ausüben, um das Elterngeld zu erhöhen.

Ihr solltet auch vorab eure Altersvorsorge prüfen. Gegebenenfalls können Versicherungen beitragsfrei gestellt, oder Beiträge gestundet werden. Ebenso lohnt es sich, die eigene Steuerklasse nachzuschlagen und gegebenenfalls die Steuerklasse zu wechseln.



Für den Wiedereinstieg in den Beruf nach der Elternzeit ist es ratsam, sich am besten noch vor der Elternzeit ein Zwischenzeugnis vom Arbeitgeber ausstellen zu lassen. Für die Rückkehr sucht ihr das Gespräch mit der Arbeitsstelle, um einen geeigneten Zeitpunkt zu finden. Ein Tipp: Der Wiedereinstieg fällt leichter, wenn ihr bei dem Unternehmen auf dem neuesten Stand bleibt und eure Rückkehr gut plant. Dabei kann es helfen, sich mit den Kolleginnen und Kollegen zu treffen und auch fachlich im Thema zu bleiben.

Ihr wollt die finanziellen Auswirkungen des Wiedereinstiegs errechnen lassen? Dann nutzt jetzt den <https://www.wiedereinstiegsrechner.de/init/>



Elternzeit anmelden

Bei der Anmeldung von Elternzeit im Unternehmen gibt es einige wichtige Punkte zu beachten. **Der Antrag auf Elternzeit muss spätestens sieben Wochen vor dem Geburtstermin schriftlich und unterschrieben bei der Personalabteilung eingereicht werden.** Dabei sind das Start- und Enddatum sowie der voraussichtliche Entbindungstermin anzugeben. Im Anschluss solltet ihr euch von der Personalabteilung bestätigen lassen, dass sie den Antrag erhalten hat.

Teilzeit und Elternzeit werden am besten gleichzeitig angemeldet. Wenn der Arbeitgeber dies ablehnt, könnt ihr dafür Arbeitslosengeld beantragen. Eine Verlängerung der Elternzeit ist 13 Wochen vor deren Ende möglich.

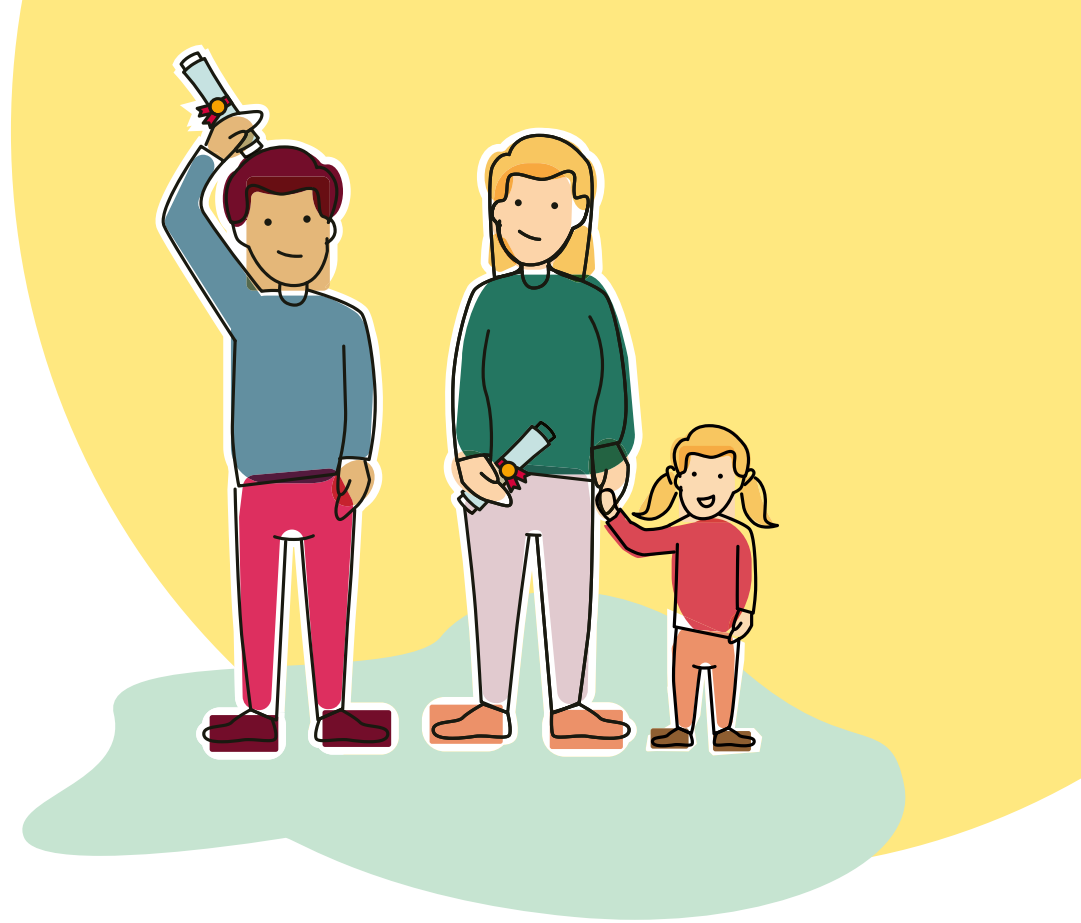
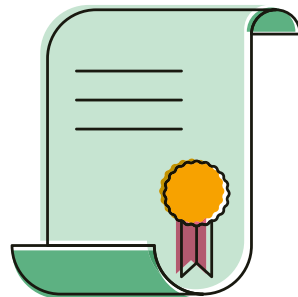




Studium & Ausbildung mit Kind

Ein Studium oder eine Ausbildung mit Kind kann eine große Herausforderung sein, aber mit der richtigen Planung und Unterstützung lassen sich viele Hürden bewältigen. **Der Austausch mit anderen Eltern, die in ähnlichen Situationen sind, kann dabei besonders hilfreich sein.** Ob über gemeinsame Erfahrungen, Eltern-Treffs an der Uni oder am Arbeitsplatz – der **Aufbau eines Netzwerks** bietet nicht nur emotionalen Rückhalt, sondern ermöglicht auch praktische Hilfen wie die gegenseitige Betreuung der Kinder.

Generell empfiehlt es sich, bevor es losgeht, die Gegebenheiten eurer Einrichtung zu prüfen. Gibt es Eltern-Kind-Räume, Wickeltische oder barrierefreie Wege? Vielleicht wird sogar eine interne Kinderbetreuung angeboten, die ihr nutzen könnt. Alternativ können Kitas mit erweiterten Öffnungszeiten gerade für morgens und abends eine gute Option sein. Wenn ihr hingegen die Zeit gemeinsam mit dem Kind verbringt, gibt es viele kreative Möglichkeiten, um Studium oder Ausbildung und Elternschaft zu verbinden. Lernen lässt sich beispielsweise super in der (Uni-)Bibliothek oder in Cafés, wo das Kind dabei sein kann. Oder ihr richtet euch einen kleinen Arbeitsplatz zum Lernen direkt im Kinderzimmer ein. In jedem Fall hilft es, gut voranzuplanen und die Zeiten flexibel zu gestalten. Nutzt beispielsweise die Zeit während des Mittagsschlafes eures Kindes, um für Prüfungen zu lernen. Auch vorbereitete Mahlzeiten, die nur noch erwärmt werden müssen, sparen Zeit im Alltag.



Gerade für Eltern gibt es außerdem zahlreiche finanzielle Fördermöglichkeiten wie Stipendien von Vereinen oder Stiftungen, Kindergeldzuschlag, einen verlängerten BAföG-Anspruch und Kinderbetreuungszuschlag. Außerdem besteht häufig die Möglichkeit zum Studium in Teilzeit bzw. zu Urlaubssemestern. **Auch die Lokalen Bündnisse für Familie können für verschiedene Angebote und Unterstützungsmöglichkeiten aufgesucht werden.**

Zusammenfassend lässt sich also festhalten: Mit guter Organisation, einem starken Netzwerk und einer Prise Kreativität kann der Spagat zwischen Studium oder Ausbildung und Familie besser gemeistert werden!

Digitale Unterstützungsangebote von den Lokalen Bündnissen und dem Familienministerium



Wie die Lokalen Bündnisse Familien bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf unterstützen

Die Lokalen Bündnisse unterstützen Familien bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf auf vielfältige Art und Weise. Schwerpunktthemen sind dabei der strategische Ausbau von familienfreundlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen vor Ort, wie zum Beispiel die Ferien-/Randzeiten-/Notfallbetreuung, das Engagement für Familienfreundlichkeit in Unternehmen sowie die generationenübergreifende Zusammenarbeit. Aktivitäten sind zum Beispiel Generationenfeste, die Organisation von Ferienprogrammen oder Veranstaltungen rund um das Thema Vereinbarkeit. Diese Aktivitäten werden meist mit Partnerinnen und Partnern aus Unternehmen, Arbeitsagenturen, Kommunen oder Gewerkschaften umgesetzt.





Digitale Angebote für Familien von den Lokalen Bündnissen und dem Bundesfamilienministerium (BMFSFJ)

Die Lokalen Bündnisse bieten verschiedene digitale Angebote an. Das Hattinger Bündnis für Familie hat zum Beispiel eine eigene App für ihr Ferienspaßprogramm, in der Angebote angeschaut und gebucht werden können. Zudem gibt es ein Portal, in dem die Bündnispartnerinnen und -partner digital ihre Angebote präsentieren können. Im Programm „Kurzer Draht zum Rat“ wurde eine clevere Kommunikationsidee entwickelt: In Arztpraxen liegen Postkarten mit QR-Code aus, über die Familien direkt Kontaktdaten zu den Frühen Hilfen und konkrete Unterstützungsangebote bekommen. Auch das Lokale Bündnis für Familie in Chemnitz hat in 2024 eine Familienapp gelauncht. Die App bündelt übersichtlich alle Aktivitäten für Familien in Chemnitz. Darüber hinaus ermöglicht sie es, pädagogisches Fachpersonal mit aktuellen Informationen zu versorgen und einen Wissensaustausch zwischen den Bündnispartnerinnen und -partnern zu ermöglichen. Des Weiteren bietet das Chemnitzer Bündnis regelmäßig Kurse für Familien zu aktuellen digitalen Themen wie der Nutzung von Künstlicher Intelligenz und Smartphones sowie Medienbildung an.

Um herauszufinden, welche (digitalen) Angebote euer nächstes Lokales Bündnis anbietet, schaut doch beim Bündnisfinder vorbei: <https://www.lokale-buendnisse-fuer-familie.de/lokale-buendnisse-familie/unsere-buendnisse/buendnisfinder>. Hier werdet Ihr dann auf den jeweiligen Auftritt des Bündnisses weitergeleitet, wo ihr euch über die aktuellen Angebote informieren könnt.



Wir haben euch bereits in den verschiedenen Kapiteln des Familienguides digitale Angebote des BMFSFJ vorgestellt. Zentral ist dabei das Familienportal.de, wo ihr Informationen zu Familienleistungen, Kinderwunsch, Schwangerschaft, Beruf und Familie und viele mehr erhaltet. Hier geht es zum Portal:

<https://familienportal.de/familienportal>

Wenn ihr Informationen zur Familienpflegezeit benötigt, dann schaut mal beim Familienpflegezeit-Rechner vorbei. Dieser gibt euch bei der Inanspruchnahme von Pflegezeit und Familienpflegezeit eine Orientierung über die voraussichtliche Höhe der finanziellen Unterstützung:

www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/rechner

Impressum

Diese Broschüre ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; sie wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

Herausgeber:
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend Referat Öffentlichkeitsarbeit
11018 Berlin
www.bmfsfj.de

Für weitere Fragen nutze unser Servicetelefon:
030 20 179 130, Montag–Donnerstag: 9–18 Uhr
Fax: 030 18 555-4400
E-Mail: info@bmfsfj.service.bund.de
Einheitliche Behördennummer: 115*

Stand: März 2025, 1. Auflage
Gestaltung: TLGG Agency GmbH
Redaktion: 365 Sherpas GmbH
Bildnachweis: M. Hoffmann / TLGG



Guide für Familienzeit



Bundesministerium
für Familie, Senioren, Frauen
und Jugend

