

## Trennung, Scheidung

Finanzielle  
und rechtliche  
Konsequenzen



Wissen Sie eigentlich,

- dass keine Trennung oder Scheidung wie die andere ist?
- dass Sie bei beengten wirtschaftlichen Verhältnissen Beratungshilfe für anwaltliche Unterstützung beim zuständigen Amtsgericht beantragen können?
- dass einer Scheidung ein einjähriges Trennungsjahr vorausgehen muss (Ausnahme bei unzumutbarer Härte)?
- dass bei häuslicher Gewalt besondere Schutzmöglichkeiten bestehen, beispielsweise kann eine polizeiliche Wegweisung des gewalttätigen Ehegatten erfolgen?
- dass Sie die Klärung des Trennungsunterhaltes nicht verzögern sollten? In einem späteren Gerichtsverfahren kann der Eindruck entstehen, dass Sie nur einen geringen Unterhaltsbedarf haben.
- dass das Sorgerecht für die Kinder nach der Trennung oder Scheidung weiterhin grundsätzlich gemeinsam von den Eltern ausgeübt wird?

Weitergehende Informationen erhalten Sie

- in der Broschüre „Trennung, Scheidung... und nun? Rechte und Hilfen für Frauen und Männer“, kostenlos erhältlich im Kreishaus, den Rathäusern und Ämtern sowie bei Beratungsstellen
- in kostenloser und vertraulicher Beratung bei der Frauenberatung & Notruf NF. Diese Beratungsstelle unterstützt Sie auch bei häuslicher Gewalt. [www.frauennotruf-nf.de](http://www.frauennotruf-nf.de)
- unter [www.forum-alleinerziehende.de](http://www.forum-alleinerziehende.de) - Infos für Alleinerziehende in Nordfriesland

## Pflegeversicherung

Familienpflegezeit  
Wenn Pflege nottut –  
Welche Hilfen gibt es?



Wissen Sie eigentlich,

- dass jeder, der gesetzlich krankenversichert ist auch automatisch pflegeversichert ist?
- dass rund 2,6 Mio. Menschen jeden Monat Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen?
- dass der überwiegende Teil (rund 1,8 Mio.) ambulante Leistungen erhält?
- dass 70% der Pflegebedürftigen zu Hause gepflegt werden, 47% durch Angehörige und 23% mit Unterstützung eines Pflegedienstes?
- dass die meisten Menschen für ihre Angehörigen da sein wollen, wenn diese Hilfe brauchen?
- dass der Arbeitgeber Sie bei der Inanspruchnahme von Pflegezeit unterstützen kann?
- dass in der Zeit der Pflege Ihrer Angehörigen ein Teil Ihres Einkommens unter Umständen abgesichert werden kann?

Weitergehende Informationen erhalten Sie

- über das Familienpflegezeitgesetz bei Ihrem Arbeitgeber
- unter [www.familien-pflege-zeit.de](http://www.familien-pflege-zeit.de)
- über die Pflegeversicherung z. B. beim Pflegestützpunkt, bei den Pflegekassen, unter [www.bmg.bund.de/pflege/pflegeversicherung](http://www.bmg.bund.de/pflege/pflegeversicherung)

## Grundsicherung

im Alter und  
bei Erwerbs-  
minderung



Wissen Sie eigentlich,

- dass Sie Leistungen für die Finanzierung Ihres notwendigen Lebensunterhaltes erhalten können, wenn Ihre Rente und eventuell weiteres Einkommen dafür nicht reicht?
- dass Sie einen Anspruch haben können, wenn Sie entweder mindestens 18 Jahre und dauerhaft voll erwerbsgemindert sind oder die Altersgrenze 65 Jahre + x Monate, je nach Geburtsjahrgang, erreicht haben?
- dass für die Ermittlung eines Anspruchs auch das Einkommen der Ehegatten und Lebenspartner sowie eheähnlicher und lebenspartner-schaftlicher Gemeinschaften eine Rolle spielt?
- dass Sie einen Anspruch auf Beratung über Ihre Rechte und Pflichten haben?

Weitergehende Informationen erhalten Sie

- unter [www.nordfriesland.de](http://www.nordfriesland.de) Kreis + Verwaltung - Jobcenter
- bei dem für Sie zuständigen Sozialzentrum
- unter [www.deutsche-rentenversicherung.de](http://www.deutsche-rentenversicherung.de)

## Minijobs

bis 450 Euro  
monatlich



Wissen Sie eigentlich,

- dass Sie als Minijobberin nach dem Teilzeit- und Befristungsgesetz (TzBfG) als Teilzeitbeschäftigte gelten und im Arbeitsrecht grundsätzlich die gleichen Rechte wie Vollzeitbeschäftigte haben?
- dass Sie in der Regel auch als Minijobberin rentenversichert sind – es sei denn, Sie entscheiden sich dagegen?
- dass Sie als Minijobberin nicht arbeitslosen-, kranken- und pflegeversichert sind, dass Sie in den Schutz der gesetzlichen Unfallversicherung jedoch voll einbezogen sind?
- dass die Umwandlung eines Minijobs in einen Midijob (450 bis 850 Euro) für Sie erhebliche Vorteile in Hinblick auf Ihre Sozialversicherung (Arbeitslosenversicherung, Krankenversicherung etc.) hat?

Weitergehende Informationen erhalten Sie

- in der Broschüre „Geringfügige Beschäftigung - Informationen über Minijobs bis 450 Euro im Monat“ - zu beziehen über die Beratungsstelle FRAU & BERUF Region Nord oder die Gleichstellungsbeauftragten
- unter [www.minijob-zentrale.de](http://www.minijob-zentrale.de)
- bei der Beratungsstelle FRAU & BERUF Region Nord
- bei den hauptamtlichen Gleichstellungsbeauftragten – Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite oder unter [www.gleichstellung-sh.de](http://www.gleichstellung-sh.de)

# Sekt oder Selters?

Finanziell abgesichert –  
in jedem Alter



# Sekt oder Selters?

Finanziell abgesichert –  
in jedem Alter

Liebe Frauen,

„Sekt oder Selters?“ – unter diese Fragestellung haben wir im vergangenen Jahr eine Veranstaltungsreihe gestellt, die Wege zur eigenständigen finanziellen Absicherung von Frauen in verschiedenen Lebensphasen aufgezeigt hat.

Die Informationen, die an die Frau gebracht wurden, wollen wir gerne festhalten. So entstand die Idee zu diesem Informationsflyer.

## „Wissen Sie eigentlich...?“

ist die Leitfrage rund um die Themen Berufswahl, Minijob und Midijob, Alterssicherung, Elternzeit, Grundsicherung, Trennung und Scheidung und Pflegezeit.

Wir hoffen, dass die Informationen Ihnen helfen, Ihren eigenen Weg zu gehen!

Das Veranstalterinnen-Team

## Schul- und Berufswahl Lebensplanung



### Wissen Sie eigentlich,

- dass mit der Berufswahl eine der wichtigsten Entscheidungen im Leben getroffen wird?
- dass der Beruf darüber entscheidet, wie viel eine Frau verdienen kann?
- dass mit der Berufswahl das Risiko, arbeitslos zu werden, steigen oder sinken kann?
- dass mit der Berufswahl auch festgelegt wird, wie viele Aufstiegsmöglichkeiten eine berufstätige Frau hat?
- dass der Beruf darüber entscheidet, ob sich Familie und Beruf gut oder schlecht vereinbaren lassen?

### Weitergehende Informationen erhalten Sie

- durch Gespräche mit den Eltern, Lehrkräften
- unter [www.girls-day.de](http://www.girls-day.de) oder [www.maedchenundberufswahl.de](http://www.maedchenundberufswahl.de) oder unter [www.kompetenzz.de](http://www.kompetenzz.de)
- durch die Berufsberatung der Arbeitsagentur
- unter [www.berufenet.arbeitsagentur.de/berufe](http://www.berufenet.arbeitsagentur.de/berufe)
- durch ein oder mehrere Praktika

## Alterssicherung mit Weitsicht



### Wissen Sie eigentlich,

- dass die Höhe Ihrer Rente davon abhängt, wie viel Sie als berufstätige Frau verdienen und
- dass Ihr Verdienst wiederum entscheidend davon abhängig ist, welchen Beruf Sie ergreifen?
- dass längere Berufsunterbrechungen Renteneinbußen zur Folge haben und
- dass sich ein geringeres Einkommen infolge von Teilzeitarbeit rentenschmälernd auswirkt?
- dass sich frühe und konsequente private Vorsorge bezahlt macht?

### Weitergehende Informationen erhalten Sie

- bei den Auskunfts- und Beratungsstellen der Deutschen Rentenversicherung
- bei den ehrenamtlichen Versichertenberater/-innen
- bei der Verbraucherzentrale
- beim Sozialverband Deutschland
- bei Renten(be-)rechnern im Internet

## Elternzeit für Mütter und Väter



### Wissen Sie eigentlich,

- dass bis zur Vollendung des dritten Lebensjahres des Kindes jeder Elternteil einen Anspruch auf Elternzeit hat, beide sich aber auch abwechseln oder gleichzeitig in Elternzeit gehen können?
- dass mit Zustimmung des Arbeitgebers eine Übertragung der Elternzeit von bis zu 12 Monaten auf die Zeit zwischen dem 3. und 8. Geburtstag des Kindes, zum Beispiel während des 1. Schuljahres möglich ist?
- dass während der Elternzeit eine Teilzeiterwerbstätigkeit von bis zu 30 Wochenstunden zulässig ist?
- dass unter u.U. ein Rechtsanspruch auf Verringerung der Arbeitszeit in der Elternzeit im Rahmen von 15 bis 30 Wochenstunden besteht?
- dass, wer in Elternzeit geht, einen besonderen Kündigungsschutz genießt?

### Weitergehende Informationen erhalten Sie

- bei der Beratungsstelle FRAU & BERUF Region Nord  
Tel.: 04841 / 70 60 oder  
Mail: [frau-beruf-nf@foni.net](mailto:frau-beruf-nf@foni.net)
- Landesamt für soziale Dienste Schleswig-Holstein, Außenstelle Heide  
Tel.: 0481 / 696-0  
Mail: [post.hei@lasd.landsh.de](mailto:post.hei@lasd.landsh.de)
- Broschüre „Elterngeld und Elternzeit“  
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Ansprechpartnerinnen:

**FRAU &  
BERUF**  
EIN PROJEKT BEIM DGB

FRAU & BERUF Region Nord  
Asmussenstr. 19, 25813 Husum  
Tel.: 04841 / 70 60  
[frau-beruf-nf@foni.net](mailto:frau-beruf-nf@foni.net)  
[www.frau-und-beruf-sh.de](http://www.frau-und-beruf-sh.de)



**Gleichstellungsbeauftragte**  
Britta Rudolph  
Zingel 10, 25813 Husum  
Tel.: 04841 / 6 66-196  
[britta.rudolph@husum.de](mailto:britta.rudolph@husum.de)  
[www.husum.de](http://www.husum.de)



**Gleichstellungsbeauftragte**  
Simone Ehler  
Marktstr. 6, 25813 Husum  
Tel.: 04841 / 67 368  
[simone.ehler@nordfriesland.de](mailto:simone.ehler@nordfriesland.de)  
[www.gleichstellung.nordfriesland.de](http://www.gleichstellung.nordfriesland.de)



**Gleichstellungsbeauftragte**  
Kirsten Schöttler-Martin  
Schulweg 19, 25866 Mildstedt  
Tel.: 04841 / 99 22 33  
[k.schoettler-martin@amt-nordsee-treene.de](mailto:k.schoettler-martin@amt-nordsee-treene.de)  
[www.amt-nordsee-treene.de](http://www.amt-nordsee-treene.de)



**Gleichstellungsbeauftragte**  
Sylke von Kamlah-Emmermann  
Marktstr. 12, 25899 Niebüll  
Tel.: 04661 / 601-431  
[gleichstellungsbeauftragte@amt-suedtondern.de](mailto:gleichstellungsbeauftragte@amt-suedtondern.de)  
[www.amt-suedtondern.de](http://www.amt-suedtondern.de)

FRAUENBERATUNG  
& NOTRUF



**Frauenberatung und Notruf**  
Husum / Niebüll  
Norderstr. 22, 25813 Husum  
Tel. Husum: 04841 / 622 34  
Tel. Niebüll: 04661 / 94 26 88  
[info@frauennotruf-nf.de](mailto:info@frauennotruf-nf.de)  
[www.frauennotruf-nf.de](http://www.frauennotruf-nf.de)



**ForAN**  
Forum Alleinerziehende Nordfriesland  
Kreisverwaltung Nordfriesland  
Fachabteilung 3/Arbeit  
Marktstraße 6, 25813 Husum  
Tel.: 04841 / 67 486  
[info@forum-alleinerziehende.de](mailto:info@forum-alleinerziehende.de)  
[www.forum-alleinerziehende.de](http://www.forum-alleinerziehende.de)



**KreisLandFrauen Verband**  
Nordfriesland  
c/o Magret Albrecht  
Desmerciereskoog 8, 25821 Reußenköge  
Tel.: 04671 / 93 03 27  
[info@klfv-nf.de](mailto:info@klfv-nf.de)  
[www.klfv-nf.de](http://www.klfv-nf.de)

### Wissen Sie eigentlich,

- dass die Veranstaltungen weitergehen?

Am **29. September 2014 in Husum** und  
am **11. November 2014 in Niebüll**

erhalten Sie Antworten auf viele Fragen  
rund um die Themen Mütterrente, Elternzeit,  
Eltern-Kind-Kur, Pflegezeit und Berufsrückkehr.