

Arbeitslos – was tun?

Eine Checkliste bei auftretender Arbeitslosigkeit

Erstellt von den Integrationsbeauftragten des Verwaltungsverbands Langenau

Johanna Jörg und Matthias Morbach

Die folgende Checkliste bietet eine umfassende Anleitung für Personen, die von drohender oder bereits eingetretener Arbeitslosigkeit betroffen sind. Sie dient dazu, alle wesentlichen Schritte zu berücksichtigen, um sowohl die finanzielle als auch die persönliche Situation zu stabilisieren. Die Checkliste hilft dabei, rechtzeitig die notwendigen Maßnahmen zu ergreifen, um den Anspruch auf Arbeitslosengeld zu sichern, wichtige Fristen einzuhalten und die erforderlichen Unterlagen bereitzustellen. Darüber hinaus enthält sie Hinweise zur beruflichen Neuorientierung, zur Weiterbildung sowie zur Nutzung von Unterstützungsangeboten. So wird eine gezielte Vorgehensweise ermöglicht, die es erleichtert, die Herausforderungen der Arbeitslosigkeit zu bewältigen und neue Perspektiven zu entwickeln.

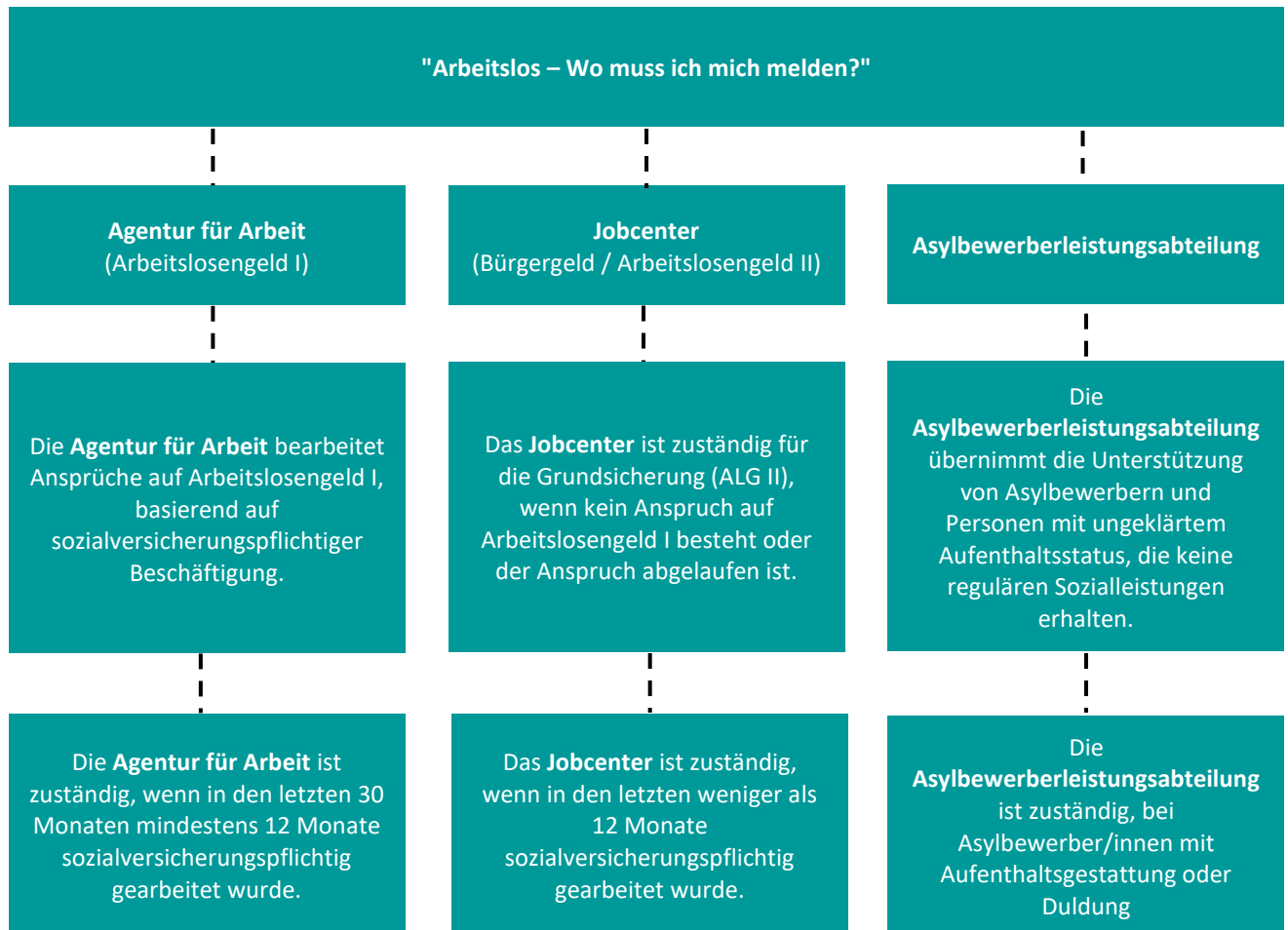
1. Sofortmaßnahmen

In der ersten Phase nach dem Verlust des Arbeitsplatzes oder nach Bekanntwerden der Beendigung des Arbeitsverhältnisses sollten umgehend Maßnahmen ergriffen werden, um die Arbeitslosigkeit offiziell zu melden und sicherzustellen, dass ein Anspruch auf Arbeitslosengeld besteht. Dazu gehört die Anmeldung bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter sowie das Einreichen aller erforderlichen Unterlagen. Zudem ist es wichtig, die Krankenkasse sofort zu informieren, um den Krankenversicherungsschutz aufrechtzuerhalten.

- Melde deine Arbeitslosigkeit bei der Agentur für Arbeit, dem Jobcenter oder, je nach ausländerrechtlichem Status, beim Landratsamt Alb-Donau-Kreis (Abteilung für Asylbewerberleistungen).**
 - **Meldepflichten beachten:** Bei Kündigung muss die Meldung innerhalb von 3 Tagen erfolgen, um Sanktionen (Sperrzeit von mindestens einer Woche) zu vermeiden. Ist das Ende des Arbeitsverhältnisses absehbar, erfolgt die Meldung 3 Monate vorher.
 - **Möglichkeiten der Meldung:** Überprüfe, ob du die Meldung persönlich, telefonisch oder online vornehmen kannst. Informationen hierzu erhältst du online bei der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter.
 - **Unterlagen vorbereiten:** Bereite die Arbeitsbescheinigungen, den Arbeitsvertrag, Personalausweis, Kündigungsschreiben sowie Lohnabrechnungen und gegebenenfalls Kontoauszüge vor. Diese Dokumente sind entscheidend, um den Anspruch auf Arbeitslosengeld zu prüfen.

Wichtiger Hinweis: Bei einer fristlosen Kündigung durch den Arbeitgeber verhängt die Agentur für Arbeit in der Regel eine Sperrfrist, die bis zu 12 Wochen betragen kann, insbesondere bei schwerem Fehlverhalten. Fristlose Kündigungen durch den Arbeitgeber gelten als sehr schwerwiegend. Eine Sperrzeit tritt auch ein, wenn die Kündigung selbst erfolgt, auch wenn diese regelgerecht ist. Besonders problematisch ist eine eigene fristlose Kündigung.

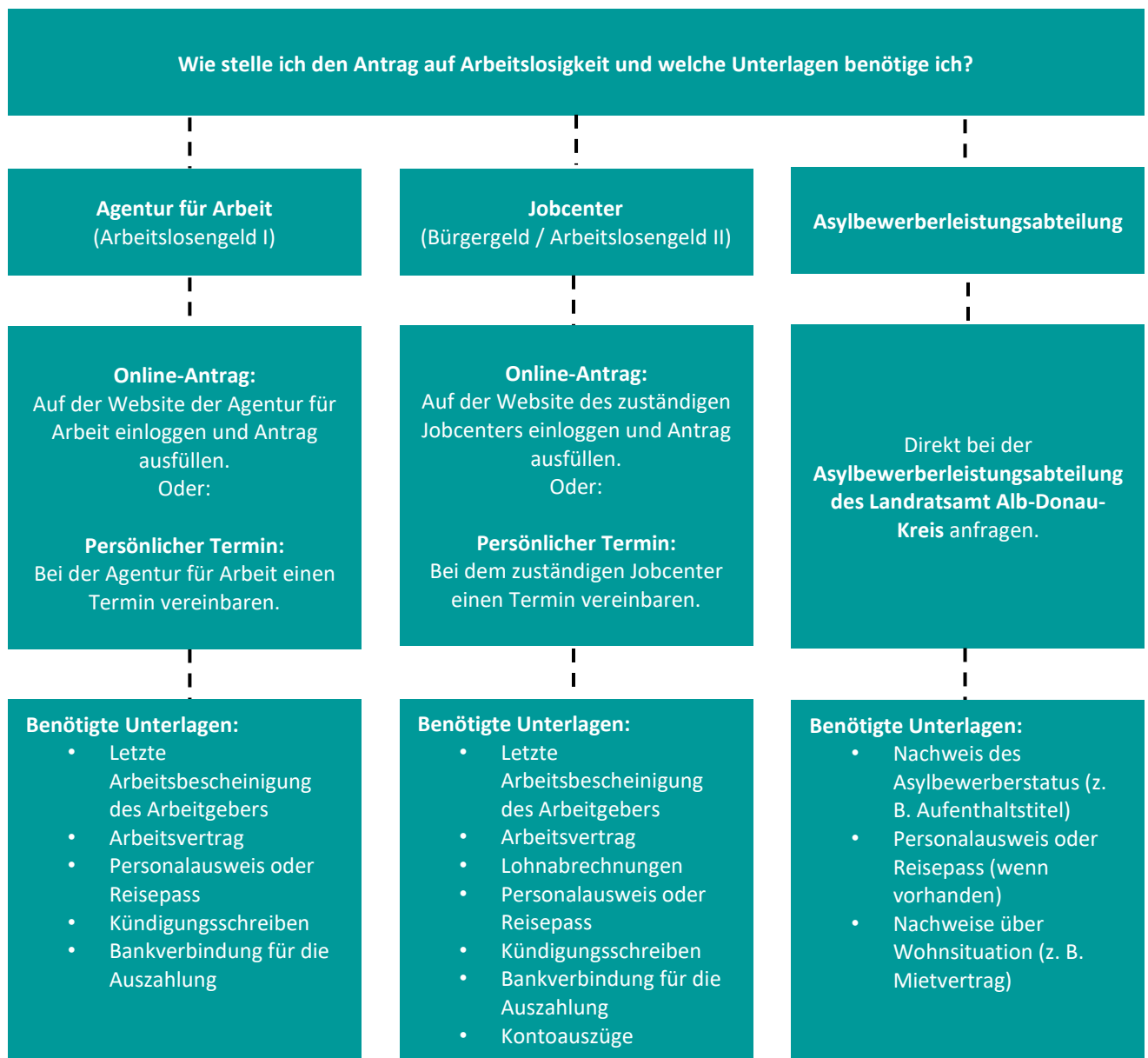
Bei Eintritt von Arbeitslosigkeit ist es wichtig, sich bei der richtigen Stelle zu melden, abhängig von den individuellen Umständen. Die folgende Übersicht zeigt, welche Behörde zuständig ist:



Antrag auf Arbeitslosengeld stellen

- Fülle den Antrag auf Arbeitslosengeld der Agentur für Arbeit oder dem Jobcenter aus.
- Das Formular findest du online auf der Website der Agentur für Arbeit bzw. dem Jobcenter oder du kannst es direkt vor Ort ausfüllen. Wenn du bereits online angemeldet bist, kannst du den Antrag häufig direkt online stellen.
- Reiche alle erforderlichen Unterlagen ein.
- Warte auf die Bewilligung. Nachdem du den Antrag eingereicht hast, wirst du eine Bestätigung und ggf. eine Bewilligungsmitteilung erhalten. Achte auf mögliche Rückfragen oder Anforderungen weiterer Unterlagen.

Im Falle von Arbeitslosigkeit ist es entscheidend, sich bei der zuständigen Stelle zu melden, wobei die richtige Anlaufstelle von den individuellen Umständen abhängt. Diese Übersicht erläutert, wie der Antrag auf Arbeitslosigkeit gestellt wird und welche Unterlagen dafür erforderlich sind.



Hinweis: Vereinbare gegebenenfalls einen Termin für ein erstes Beratungsgespräch. In diesem Gespräch wird oft geklärt, wie es weitergeht, welche Unterlagen du noch benötigst und welche Schritte du als nächstes unternehmen solltest.

Krankenkasse informieren

- **Sofortige Mitteilung:** Die Krankenkasse sollte umgehend über die Arbeitslosigkeit informiert werden. In der Regel übernimmt die Agentur für Arbeit die Beiträge zur Krankenversicherung während des Bezugs von Arbeitslosengeld I. Bei Bezug von Arbeitslosengeld II (ALG II) wird die Krankenkasse vom Jobcenter informiert. Auch Mietzahlungen können in diesem Fall vom Jobcenter übernommen werden.
- **Versicherungsschutz prüfen:** Wenn kein Anspruch auf ALG I oder ALG II besteht, bleibt man zwar pflichtversichert, muss jedoch die Beiträge selbst zahlen. Es sollten gegebenenfalls Stundungen oder Übergangsregelungen mit der Krankenkasse vereinbart werden.
- **Zusätzliche Absicherungen:** Überprüfen, ob der Versicherungsschutz weiterhin gewährleistet ist und ob zusätzliche private Absicherungen notwendig sind. Außerdem sollte geklärt werden, ob weiterhin Anspruch auf medizinische Leistungen besteht und wie lange der Versicherungsschutz aufrechterhalten wird.

2. Nach der Antragsstellung

Nachdem der Antrag auf Arbeitslosengeld eingereicht wurde, ist es wichtig, die finanzielle Situation zu stabilisieren und zusätzliche Unterstützungsmöglichkeiten zu prüfen. Man sollte einen Haushaltsplan erstellen, mögliche Einsparungen identifizieren und sich über weitere Sozialleistungen wie Wohngeld oder Sozialhilfe informieren. Auch der Kontakt zu Beratungsstellen kann hilfreich sein, um zusätzliche Unterstützung zu erhalten.

Finanzielle Sicherung

- Erstelle einen Haushaltsplan und überprüfe deine Ausgaben.
- Überlege, welche Kosten du reduzieren oder streichen kannst.
- Informiere dich über mögliche weitere Hilfen wie Wohngeld oder Sozialhilfe.

Unterstützung suchen

- Beratung in Anspruch nehmen: Nutze die Beratung durch die Agentur für Arbeit, das Integrationsbüro Langenau, das Mehrgenerationenhaus Langenau oder die Beratungsstellen von Diakonie, Caritas und AWO
- Persönliches Netzwerk aktivieren: Informiere Freunde, Familie und Bekannte über deine Situation und bitte um Unterstützung.

3. Berufliche Perspektiven entwickeln

In dieser Phase geht es darum, aktiv an der beruflichen Zukunft zu arbeiten. Dies umfasst die Aktualisierung des Lebenslaufs, die Nutzung von Weiterbildungsmöglichkeiten sowie die Bewerbung auf freie Stellen. Regelmäßige Bewerbungen und die gründliche Vorbereitung auf Vorstellungsgespräche sind entscheidend für den Erfolg. Zusätzlich sollten Zeugnisse und Referenzen gesammelt werden.

Lebenslauf aktualisieren und Bewerbung vorbereiten

- Aktualisiere deinen Lebenslauf und erstelle aktuelle Bewerbungsunterlagen. Achte darauf, deine Qualifikationen und Erfahrungen klar darzustellen.

Weiterbildungen und Qualifikationen prüfen

- Überlege, ob du zusätzliche Qualifikationen benötigst, um deine Chancen auf dem Arbeitsmarkt zu erhöhen. Nutze eventuell Angebote der Agentur für Arbeit oder andere Weiterbildungsmöglichkeiten.

Jobportale und Netzwerke nutzen

- Melde dich bei Jobportalen an und nutze berufliche Netzwerke.
- Die Agentur für Arbeit bietet online oder per Post Stellenangebote an, auf die du dich bewerben solltest. Bewerbungen auf diese Angebote sind verpflichtend, um Leistungskürzungen zu vermeiden.

Bewerbungen schreiben

- Schreibe regelmäßig Bewerbungen auf neue Stellen. Stelle sicher, dass deine Unterlagen vollständig und gut strukturiert sind.

Vorstellungsgespräche vorbereiten

- Bereite dich gründlich auf Vorstellungsgespräche vor.
- Informiere dich über das Unternehmen und übe häufig gestellte Fragen.

Zeugnisse und Referenzen sammeln

- Sorge dafür, dass du alle notwendigen Zeugnisse und Referenzen griffbereit hast.

Wichtiger Hinweis: Sobald du eine neue Arbeitsstelle in Aussicht hast, informiere umgehend die Agentur für Arbeit, das Jobcenter oder die Asylbewerberleistungsabteilung. Sobald du den Anfangstermin erhalten hast, muss dies gemeldet und der Arbeitsvertrag vorgelegt werden. Dies verhindert, dass du bereits gezahlte Leistungen zurückerstatten musst.