



Karlsruher Institut für Technologie

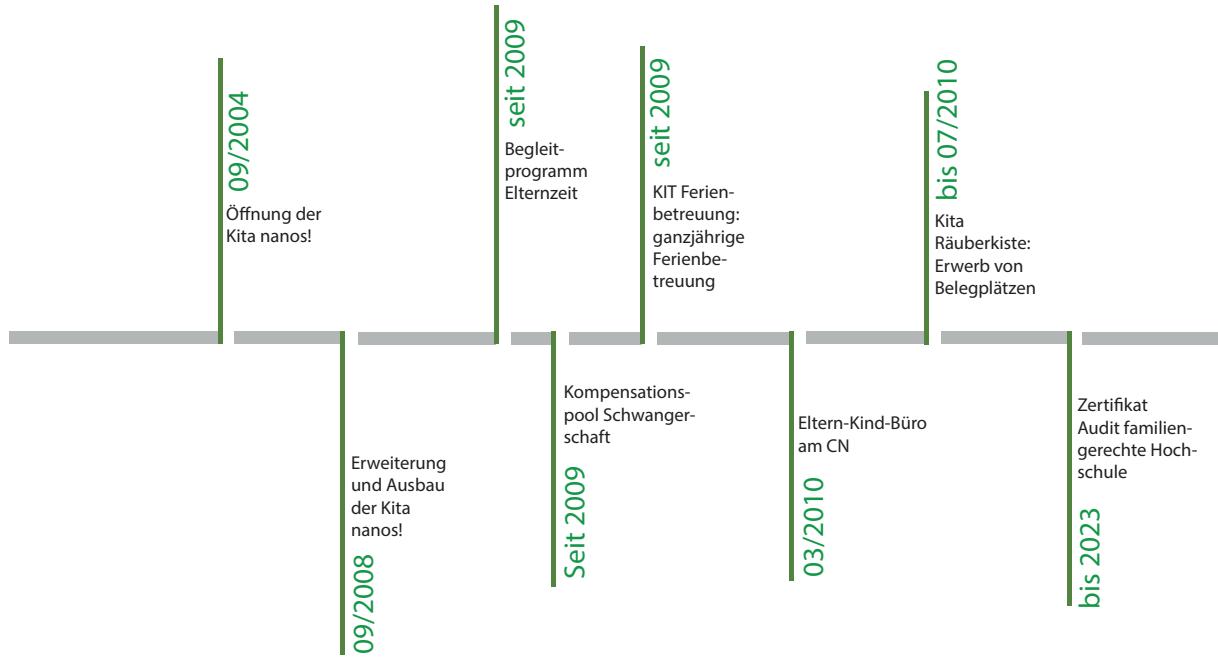


KIT family+

Vereinbarkeit von Beruf und Familie

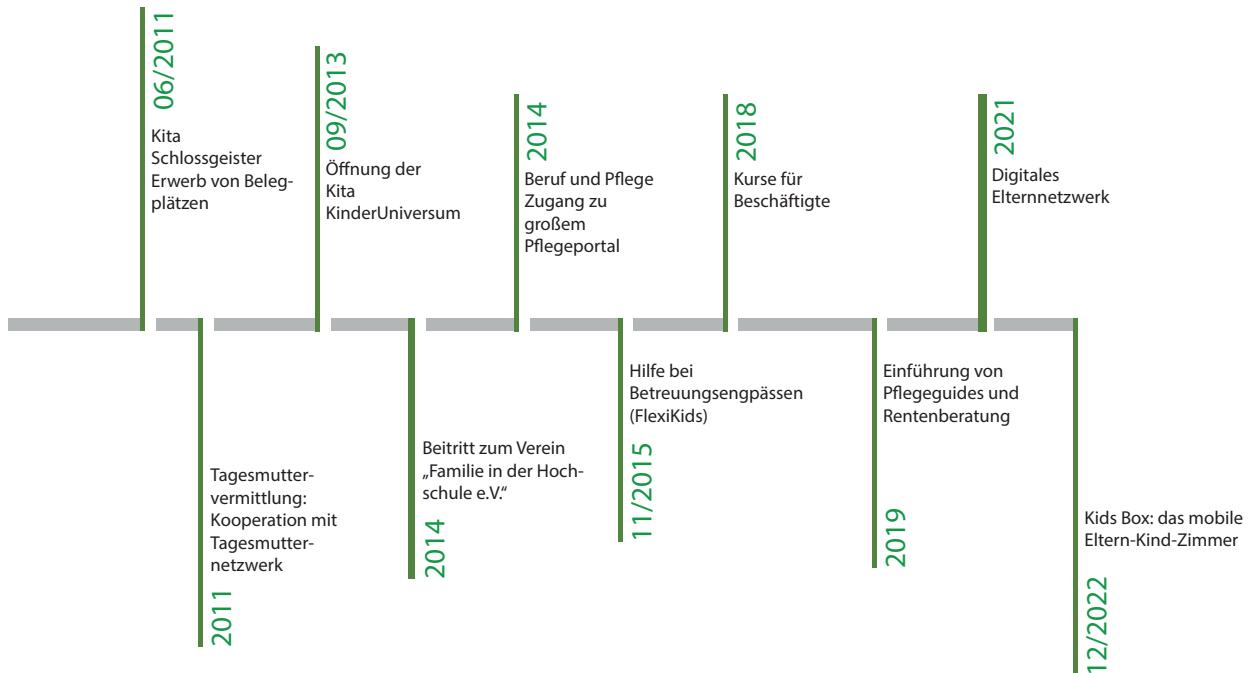


# Unser Weg zu KIT family+





Hier erhalten Sie einen Überblick über das breitgefächerte Angebot der Familienbetreuung am KIT.





Vorwort	7
<b>1. Schwangerschaft</b>	<b>8</b>
Kompensationspool Schwangerschaft	8
Begleitprogramm Elternzeit	10
Informationen für werdende Eltern	11
Zeitstrahl Schwangerschaft, Mutterschutz und Elternzeit	12
Zuständige Stellen	15
<b>2. Kinderbetreuung</b>	<b>16</b>
Betriebliche Kinderbetreuung	16
Kita KinderUniversum	18
Kita nanos	19
Anmeldung	21
Kita Schloss-Geister	22
Schulkindbetreuung	24
<b>3. Hilfe bei Betreuungsengpässen</b>	<b>26</b>
FlexiKids im KinderUniversum	27
FlexiKids Anmeldung	28
Kids-Box	29
Eltern-Kind-Büro	30



<b>4. Angebote für Beschäftigte</b>	32
Workshops und Kurse	32
Family Lunch	35
Beratungstermine und Vorträge zum Thema Rente und Altersvorsorge	36
<b>5. Beruf und Pflege</b>	38
Pflegebedürftige Angehörige	38
Service bei einem Pflegefall in der Familie	39
Pflege-Guide	40
Informationsmaterial	40
Online-Portal	41
Beratungshotline	41
Newsletter und Vorträge	41
Ansprechpersonen in der Übersicht	42



## Vorwort



Als „Die Forschungsuniversität in der Helmholtz-Gemeinschaft“ schöpft das Karlsruher Institut für Technologie (KIT) sein Synergiepotential, das durch die Zusammenführung der Aufgaben nationaler Großforschung und denen einer Landesuniversität entstand, voll aus und erbringt herausragende Leistungen innerhalb der Kernaufgaben Forschung, Lehre und Innovation. Vor diesem Hintergrund ist es im besonderen Maße bedeutsam, dass sich das KIT als einer der größten Arbeitgeber in der Region Karlsruhe auch dem Thema Vereinbarkeit von Beruf, Studium und Familie widmet. Die familiengerechte Gestaltung der Arbeits- und Studienbedingungen ist ein wichtiges Ziel des KIT. Im Hinblick darauf wurden vielseitige Angebote für Beschäftigte und Studierende entwickelt und nachhaltig gesichert.

Diese Broschüre enthält allgemeine Informatio-

nen und gibt eine Übersicht über die verschiedenen Angebote am KIT.

Alle Informationen können Sie auch auf der Website [www.peba.kit.edu/familienbetreuung](http://www.peba.kit.edu/familienbetreuung) abrufen.



## Schwangerschaft

### Kompensationspool Schwangerschaft

Etwaige Nachteile für die Organisationseinheiten sollen durch den Kompensationspool ausgeglichen werden.

Nachteile können entstehen, durch Schwangerschaften oder Vakanzen die sich dadurch bei den Angestellten (beispielsweise im Labor) ergeben.

Gelder aus dem Kompensationspool können in folgenden Fällen beantragt werden:

#### 1. Beamtinnen

Bei Beamtinnen wird die Mutterschutz Frist nicht wie bei Angestellten von der Krankenkasse gegen finanziert. Aus diesem Grund ist die Stelle der Beamtin in der Mutterschutzfrist durch die schwangere Beamtin selbstbesetzt und ein Ersatz kann nicht eingestellt werden. Häufig ist aber gerade der Studienbetrieb hiervon betroffen.

Hier kann die Organisationseinheit einen Antrag auf ErsatzEinstellung stellen.

#### 2. Labortätigkeiten

Ist eine Schwangere im Labor tätig muss je nach Gefährdungsbeurteilung die Arbeit dort sofort mit Bekanntgabe der Schwangerschaft niedergelegt werden. Die Schwangere Angestellte bekommt andere Aufgaben zugeteilt, meist werden aber die Laborergebnisse für die weitere Arbeit benötigt. Hier kann ebenfalls für die Zeit bis zum Eintritt in den Mutterschutz eine ErsatzEinstellung über den Kompensationspool beantragt werden.

#### 3. Wissenschaftler/innen

die nach Wissenschaftszeitvertragsgesetz das Recht haben, die Zeiten des Mutterschutz und der Elternzeit an Ihren bestehenden Vertrag anzuhängen und somit nach der Elternzeit zurückkehren, können ebenfalls aus dem Kompensationspool finanziert werden. Somit wird die Organisationseinheit entlastet, da meistens die Gelder befristet für das Personal eingeworben wurden.



© Inarik | fotolia



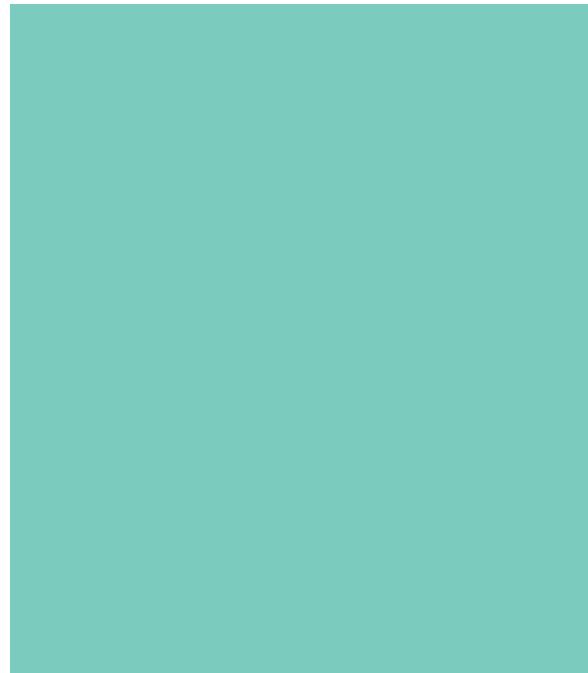


## Begleitprogramm Elternzeit

Das Abenteuer Familie beginnt und wir möchten Sie dabei begleiten. Das Begleitprogramm Elternzeit der Familienbetreuung bietet Ihnen Unterstützung in allen Fragen rund um das Thema „Elternwerden“. Es ist ein Angebot zur Förderung und Realisierung der Vereinbarkeit von Beruf und Familie im Rahmen der Chancengleichheit am Karlsruher Institut für Technologie.

„Welche Anträge muss ich vorbereiten?“  
„Wann muss ich meine Elternzeit anmelden?“  
„Wann komme ich zurück?“, „Wie nehme ich als werdender Papa Elternzeit?“, „Wie funktioniert das mit dem Kindergeld?“ etc.

Diese und viele Fragen mehr stellen wir uns, wenn wir an den neuen Lebensabschnitt denken.



## Informationen für werdende Eltern



Wenn ein Kind erwartet wird, wirft dies viele Fragen bei den werdenden Eltern auf. Antworten und Informationen finden Sie in den Broschüren „Mutterschutzgesetz“ sowie „Elterngeld und Elternzeit“ vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

Die speziell für unsere Tarifbeschäftigten geltenden Regelungen finden Sie außerdem zusammengefasst in der Broschüre „Beruf und Familie“ des Personalservice (PSE).

Als Personalentwicklung möchten wir Sie in dieser spannenden Zeit unterstützen und beraten Sie gerne auch persönlich. Rufen Sie uns hierzu einfach an, wir freuen uns. Die Kontaktpersonen finden Sie am Ende der Broschüre.



## Zeitstrahl Schwangerschaft, Mutterschutz und Elternzeit

Vor der Geburt

Bekanntgabe der Schwangerschaft

7 Wochen  
vor der Geburt

6 Wochen  
vor der Geburt

Information des/der Vorgesetzten und des Personalservice (PSE) über den voraussichtlichen Geburtstermin.

Vereinbarung eines Informationsgesprächs mit der Personalentwicklung (PEBA).

Planung verbleibender Zeit bis zum Mutterschutz (verbleibende Arbeit, Übergabe, Urlaub etc.).

Werdende Väter: Anmeldung der Elternzeit über Vorgesetzte/n an den Personalservice (PSE), wenn diese direkt nach der Geburt beginnen soll; ggf. mit Angabe des Teilzeitwunsches während der Elternzeit an den Personalservice (PSE).

Beantragung des Mutterschaftsgeldes bei der Krankenkasse unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung des Entbindungstermins (ausgestellt frühestens 7 Wochen vor Entbindungstermin), bei Änderung Meldung an den Personalservice (PSE).

Beginn des Mutterschutzes.

Nach der Geburt

Wiedereinstieg

Entbindung

Bis 1 Woche  
nach der Geburt

8 Wochen  
nach der Geburt

3-6 Monate vor  
Wiedereinstieg/Ende  
Elternzeit

Übersendung einer Kopie der Geburtsurkunde an den Personalservice (PSE) und die Krankenkasse.

Beantragung des Eintrags der Familienstandsänderung durch die Meldebehörde für ELStAM.

Beantragung des Kindergeldes bei der Familienkasse der zuständigen Arbeitsagentur.

Beantragung des Elterngeldes bei der örtlich zuständigen Elterngeldstelle (bei späterer Antragstellung rückwirkende Zahlung nur für 3 Monate möglich).

Anmeldung der Elternzeit durch die Mutter ist über die Vorgesetzten an den Personalservice (PSE) schriftlich einzureichen, ggf. Mitteilung des Teilzeitwunsches, wenn diese direkt nach dem Mutterschutz beginnen soll.

Klärung des Krankenversicherungs-schutzes mit der Krankenkasse.

Im Regelfall Ende des Mutterschutzes; Beginn der Elternzeit.

Antrag auf Teilzeit nach der Elternzeit über die Vorgesetzten an Personalservice (PSE).

Vereinbarung eines Wiedereinstiegsgesprächs mit der/dem Vorgesetzten.

Planung von Qualifizierungsmaßnahmen.





## Zuständige Stellen

Meldung der Schwangerschaft

Vorgesetzte/n in der OE und Personalservice (PSE)

Mutterschutzfristen / Mutterschaftsgeld

Krankenkassen, bei Änderungen auch Personalservice (PSE)

Schutzbestimmungen

Dienstleistungseinheit Sicherheit und Umwelt, Betriebsarzt, der/die zuständige  
Strahlenschutzbeauftragte

Personalservice (PSE), der/die für sie zuständige Personalreferent/in

Elternzeit

Personalservice (PSE), der/die für Sie zuständige Personalreferent/in

Kindergeld

Familienkasse der Bundesagentur für Arbeit.





## Kinderbetreuung

### Betriebliche Kinderbetreuung

#### Kindertagesstätten

Dazu zählen Betreuungsplätze in drei Betriebskindertagesstätten: Kita nanos!, Kita KinderUniversum und die Kita Schloss-Geister. Damit stehen den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern des KIT Kindertagesplätze für Kinder im Alter von 3 Monaten bis zum Schuleintritt zur Verfügung.

#### Kita KinderUniversum

Karl-Wilhelm-Straße 1  
76131 Karlsruhe

#### Kita nanos!

Hermann-von-Helmholtz-Platz 1  
76344 Eggenstein-Leopoldshafen

#### Kita Schloss-Geister

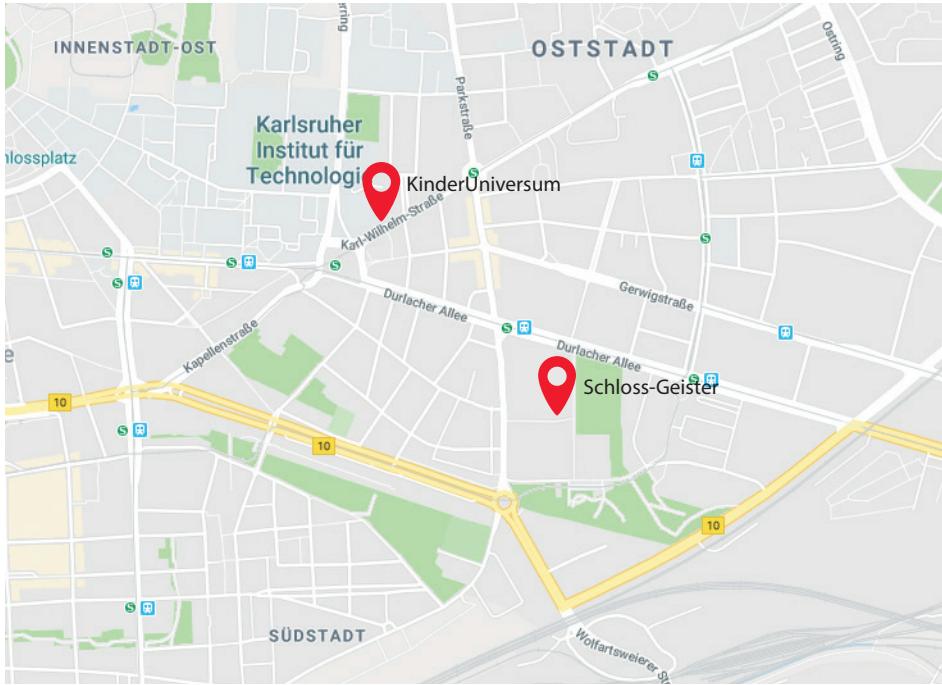
Wolfartsweierer Straße 5a  
76131 Karlsruhe

#### Schulkindbetreuung

Für Kinder im schulfähigen Alter (6 bis 14 Jahre) aller Beschäftigten und Studierenden des KIT organisiert die Geschäftsstelle Chancengleichheit ganzjährige Betreuungsangebote zu allen Ferienterminen des Landes BW.

Weitere Informationen finden Sie unter: [www.ferienbetreuung.kit.edu](http://www.ferienbetreuung.kit.edu).

## Campus Süd



## Campus Nord





## Kita KinderUniversum

Die Kita KinderUniversum befindet sich auf dem Gelände des Campus Süd in der Karl-Wilhelm-Straße 1 in Karlsruhe. Das KinderUniversum wird durch einen staatlich anerkannten Träger der Jugendhilfe, die educare gGmbH betrieben.

Insgesamt bietet die Kita 115 Betreuungsplätze. Hiervon sind 65 Krippenplätze für Kinder von 3 Monaten bis 3 Jahren sowie 50 Kindergartenplätze für Kinder im Alter von 3 Jahren bis zum Schuleintritt vorgesehen.

Der pädagogische Schwerpunkt der Kita ist Naturwissenschaft und Technik sowie Bewegung und Sport. Ebenso bietet das KinderUniversum ein bilinguales Angebot durch englischsprachige Native-Speaker.

Das sehr flexible Betreuungskonzept bietet den Eltern die Möglichkeit, ihr Kind zwischen 25 und 45 Stunden pro Woche in das KinderUniversum zu bringen.



### Öffnungszeiten

Die Öffnungszeiten des KinderUniversums sind montags bis freitags jeweils von 7:00 bis 19:00 Uhr. An zwei Tagen im Jahr ist die Kita grundsätzlich geschlossen und es findet nur eine Betreuung nach Anmeldung statt.

## Kita nanos!

Die Kita nanos! befindet sich in der Nähe des Eingangsbereichs des Geländes Hermann-von-Helmholtz-Platz 1 in Eggenstein-Leopoldshafen. Sie wird gemeinsam vom KIT mit der Europäischen Kommission, Gemeinsame Forschungsstelle (JRC) und der Kerntechnischen Entsorgung Karlsruhe GmbH (KTE) betrieben. Die educcare gGmbH fungiert als Träger dieser Einrichtung.

In der Kita werden Plätze für Kinder von 0 bis 6 Jahren in Form von drei Krippen- und einer Kindergartengruppe angeboten. Betreut werden Kinder ab einem Alter von 3 Monaten bis zum Schuleintritt.



### Öffnungszeiten

Die Kita nanos! ist derzeit an den Arbeitstagen des KITs durchgehend von 8:00 bis 16:00 Uhr geöffnet. Die neun Schließtage liegen zwischen Weihnachten und Neujahr, sowie an einzelnen Tagen, die sich über das Jahr verteilen.



## Anmeldung

In der entsprechenden Dienstvereinbarung ist festgelegt, welche Personengruppen sich für einen Kita-Platz anmelden können. Voraussetzung ist jeweils, dass der Arbeitsvertrag mit dem KIT noch für mindestens drei Monate läuft:

Für einen Betreuungsplatz bewerben können sich:

- Tariflich Beschäftigte / außertariflich Beschäftigte
- Beamte/innen
- Hauptamtliche Professoren/innen
- Auszubildende
- Doktoranden/innen des KIT, die an einer Fakultät des Universitätsbereichs des KIT zur Promotion angenommen sind und überwiegend zur Promotion am KIT arbeiten.

Sollten Sie Ihr Kind für einen Betreuungsplatz anmelden wollen, senden Sie bitte ein ausgefülltes Anmeldeformular an die Personalentwicklung und Berufliche Ausbildung (PEBA), Familienbetreuung, E-Mail: [familienbetreuung@peba.kit.edu](mailto:familienbetreuung@peba.kit.edu). Für Gastwissenschaftler/innen und das Präsidium gibt es bei Bedarf ein Kontingent an reservierten Plätzen.





## Kita Schloss-Geister

Die Kita Schloss-Geister befindet sich in unmittelbarer Nähe des Gottesauer Schlosses in der Wolfartsweierer Straße 5a in Karlsruhe.

Träger der Einrichtung ist die netzwerk mensch gGmbH. Die 10 Betreuungsplätze werden vorrangig für neuberufene Professorinnen und Professoren, Sonderforschungsbereiche und Nachwuchsgruppenleiterinnen sowie Nachwuchsgruppenleiter vergeben.

### Öffnungszeiten

Die regulären Öffnungszeiten der Kita Schloss-Geister sind montags bis freitags jeweils von 7:00 bis 18:00 Uhr. Zwischen Weihnachten und Neujahr ist die Kita geschlossen, darüber hinaus gibt es noch 5 einzelne Schließtage.





© Kita Schlossgeister | Jörg Schmalenberger





## Schulkindbetreuung

„Immer mit Herz und für den Verstand“

Im Namen des KiBU e.V. organisiert und veranstaltet das Team der Schulkindbetreuung für Schülerinnen und Schüler (primär im Alter von 6 bis 14 Jahren) ganzjährig außerschulische Bildungsangebote in den Ferienzeiten des Landes Baden-Württemberg: Ein wesentlicher Beitrag des KIT zur Vereinbarkeit von Beruf und Familie.

Detaillierte Informationen erhalten  
Sie auf der Internetseite  
[www.ferienbetreuung.kit.edu](http://www.ferienbetreuung.kit.edu)



Foto: Ralph Pawlowski

exklusiver Platzanspruch  
für alle Kinder der  
Beschäftigten und  
Studierenden des KIT



altersgerecht  
differenzierte  
Programminhalte



pädagogisch  
ausgewogene  
fantasievoll gestaltete,  
kreative und  
abwechslungsreiche  
Themenwochen



arbeitsfreundliche  
Angebotszeiten,  
täglich von  
7:00 bis 17:00 Uhr

Kind- und freizeit-  
gerechte Umsetzung  
der Programminhalte



# 3

## Hilfe bei Betreuungsgpässen

Im Alltag kann es schnell zu kurzfristigen Betreuungsgpässen kommen: Die Tagesmutter oder der Schulunterricht fallen aus, der Kindergarten ist geschlossen, eine Betreuungsperson fehlt. Wir bieten Ihnen deshalb folgende Angebote, um auch eine Notfallsituation entspannt angehen zu können:

### FlexiKids im KinderUniversum

Das Programm FlexiKids bietet Notbetreuung für kurzfristigen Betreuungsbedarf, wenn die reguläre Betreuung ausfällt, Sie eine kurzfristige Dienstreise antreten müssen oder betriebliche Belange anstehen.

### Eltern-Kind-Büro

Die Chancengleichheit hat am Campus Nord ein Eltern-Kind-Büro eingerichtet, welches unseren Beschäftigten zur Verfügung steht.

### KidsBox

Die KidsBox ist ein mobiles Spielzimmer für Babys bis Kinder ins Grundschulalter und bietet verschiedene Spiel-, Schlaf- und Wickelmöglichkeiten. Die KidsBox kann in verschiedenen Varianten ausgeliehen werden.

## FlexiKids im KinderUniversum

Damit wir alle unsere Beschäftigten und Studierenden noch besser bei der Vereinbarung von Beruf bzw. Studium und Familie unterstützen können, wurde das Programm FlexiKids konzipiert, welches bei Betreuungsengpässen die Eltern mit einer Notbetreuung unterstützt. Die Notbetreuung findet in unserer Kita KinderUniversum, Karl-Wilhelm-Str. 1, 76131 Karlsruhe statt und kann montags bis freitags in der Zeit zwischen 7:00 und 19:00 Uhr gebucht werden. Es stehen insgesamt 5 Notbetreuungsplätze für Kinder von 6 Monaten bis 12 Jahren zur Verfügung, die in der Regel für maximal drei Tage am Stück in Anspruch genommen werden können. Zur Notbetreuung mitzubringen sind: Kleidung zum Wechseln, das Lieblingsspielzeug und evtl. Windeln/Babynahrung. Ebenso sind die FlexiKids für Kinderbetreuung bei Veranstaltungen buchbar.

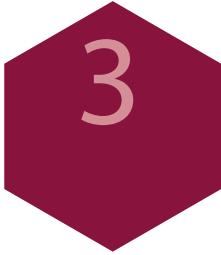


### Wann kann FlexiKids genutzt werden?

FlexiKids kann von unseren Beschäftigten, Doktorandinnen und Doktoranden sowie von Studierenden des KIT bei

- betrieblichen Notsituationen,
- Ausfall der regulären Betreuung,
- kurzfristigen Dienstreisen,
- Veranstaltungen am KIT

in Anspruch genommen werden.



## FlexiKids Anmeldung

Unsere FlexiKids können Beschäftigte, Promovierende, Studierende und KIT-Kooperationspartner für eine Notbetreuung kurzfristig und flexibel buchen. Hierzu senden Sie das ausgefüllte Anmeldeformular bis spätestens am Vortag um 10:00 Uhr an die Personalentwicklung und Berufliche Ausbildung per Mail an: familienbetreuung@peba.kit.edu. In ganz dringenden Fällen am gleichen Tag, wenden Sie sich bitte direkt an das KinderUniversum, Tel. 0721 96142466.

Möchten Sie als Organisationseinheit Kinderbetreuung für eine Veranstaltung über die FlexiKids buchen, benötigen wir Ihre Anmeldung bis spätestens 4 Wochen vor Beginn.

Die entsprechenden Anmeldeformulare sowie die Preise finden Sie auf unserer Homepage unter Familienbetreuung, Flexikids.

### Kostenlose Schnupperstunde bei den "FlexiKids"

Interessierte Eltern können eine Schnupperstunde bei den FlexiKids buchen.  
Pro Schnupperstudententag können max. 2 Kinder zu getrennten Uhrzeiten teilnehmen.

Die Anmeldung erfolgt direkt über das KinderUniversum, Telefon: 0721 96142466.

# Kids-Box

Das mobile Kinderzimmer am Arbeitsplatz

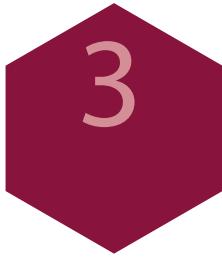
Die KidsBox ist ein mobiles Kinderzimmer für Babys und Kinder bis ins Grundschulalter. Mit der KidsBox haben Sie als Eltern die Möglichkeit, Ihre Kinder in Ausnahmefällen mit zur Arbeit zu nehmen. Somit können dienstliche Belange und familiäre Betreuungsaufgaben sinnvoll vereinbart werden.

## Die Kids-Box enthält:

- ◆ ein Reisebett, welches als Laufstall verwendet werden,
- ◆ eine Isomatte und aufklappbare Matratze,
- ◆ Tisch und Hocker,
- ◆ verschiedene Spielsachen,
- ◆ Malunterlage und Malsachen,
- ◆ Bücher,
- ◆ und vieles mehr...

Wenn Sie noch Fragen zur KidsBox und den verschiedenen Varianten haben, dann kommen Sie gerne auf uns zu.





## Eltern-Kind-Büro

Was ist das Eltern-Kind-Büro?

Das Eltern-Kind-Büro am Campus Nord soll die Vereinbarkeit von Beruf und Familie für die Beschäftigten erleichtern. Das Eltern-Kind-Büro bietet einen Arbeitsplatz und stellt gleichzeitig eine Möglichkeit zur Kinderbetreuung dar.

Für wen ist das Eltern-Kind-Büro gedacht?

Das Eltern-Kind-Büro steht allen Beschäftigten des KIT mit betreuungsbedürftigem/n Kind/ern für kurzfristige Betreuungsnotfälle zur Verfügung. Schwangere können Ruhephasen einlegen, stillende Mütter sich mit ihrem Baby zurückziehen.

Was gehört zur Einrichtung des Eltern-Kind-Büros?

Wickeltisch und Kinderbett sind vorhanden. Es gibt Spielsachen für Kinder verschiedenen Alters, eine Spielburg mit Kuschelplatz.

## Anmeldeinformationen

Eltern können sich bei Bedarf telefonisch anmelden. Die Kontaktperson für die Anmeldung und Nutzung (Schlüsselübergabe, Nutzungsordnung) finden Sie am Ende der Broschüre.

Wo ist das Eltern-Kind-Büro?

Das Eltern-Kind-Büro befindet sich im FTU Gebäude 101. Es liegt in der Nähe der KiTa nanos!, außerhalb des eingegrenzten Gebietes des KIT.



# 4

## Angebote für Beschäftigte

### Workshops und Kurse

Unsere Workshops und Kurse sollen Beschäftigte in unterschiedlichen Lebensphasen bestmöglich unterstützen. Durch die Onlineformate erreichen wir jetzt auch unsere Außenstellen, lange Anfahrten und Parkplatzsuche fallen damit weg.

#### Workshop "Abenteuer Familie"

Den beliebten Workshop Abenteuer Familie bieten wir bei Bedarf in Präsenz oder als Onlineveranstaltung an. Werdenden Eltern dient er als Vorbereitung auf die aufregende Lebenssituation mit dem neuen Familienmitglied. Hochs und Tiefs der ersten Wochen und Monate werden aufgezeigt und die neuen Rollenbilder beleuchtet. Es geht um ungewohnte Gefühle und zu kurz kommende Bedürfnisse, um Stressfaktoren und einen gelingenden Familienplan.

#### Onlinekurs "Yogilates in der Schwangerschaft"

Der Kurs mit 10 Einheiten, bereitet auf die Geburt vor. Yoga hilft in der Schwangerschaft, den Rücken zu entlasten, beweglich zu bleiben und sich durch die richtige Atmung und Haltung auf die Geburt vorzubereiten. Pilates entspannt, stärkt und sorgt für eine gute Haltung. Der Kurs findet mehrmals jährlich statt.



## Online-Workshop "Wege zu mehr Gelassenheit"

Im hektischen Alltag zwischen Beruf, Familie, Homeoffice, Kinderbetreuung und/oder Pflege fällt es oft schwer die Balance zu halten. Achtsamkeit hilft hier Stress besser zu bewältigen und sich von positiven Gedanken tragen zu lassen. In diesem Workshop erfahren Sie Grundlagen und lernen einige Achtsamkeitsübungen kennen, die helfen bewusster zu leben und die Sie direkt in Ihren Tagesablauf einbauen können.

Der Workshop richtet sich an die Beschäftigten des KITs und ist kostenfrei. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

## Online-Kurs "Die kleine Auszeit"

Der Kurs "die Kleine Auszeit" mit 5 Einheiten, bietet Ihnen die Möglichkeit eine Stunde Auszeit vom Alltag zu nehmen und mit Übungen Stress, Ängste und Sorgen abzustreifen. Bei dem Kurs handelt es sich um rein praktische Übungen aus der Achtsamkeit, hierzu zählen verschiedene Methoden wie Achtsamkeitsübungen, Meditationen, Körperübungen und vieles mehr.

Der Workshop richtet sich an die Beschäftigten des KITs und ist kostenfrei.



© peterschreiber | istock

## Achtsamkeitscoaching

Beschäftigte mit Kindern oder pflegenden Angehörigen bieten wir Achtsamkeitscoachings an. Es zeigt Wege aus der Stress-Spirale, erkennen von energieraubende Gedanken und Verhaltensmuster und lernen Achtsamkeit im Alltag zu integrieren.

## Online-Kurs "Progressive Muskelentspannung (PME) in der Mittagspause"

Bei der PME handelt sich um ein Entspannungsverfahren, das auf willentliche Anspannung und Entspannung bestimmter Muskelgruppen abzielt und dadurch zu einem Zustand tiefer Entspannung im Körper führen kann.

## Family Lunch

Der „Family Lunch“ ist eine optimale Gelegenheit für alle berufstätigen Eltern und pflegenden Angehörigen, sich während der Mittagspause zusammenzufinden. In einer entspannten und lockeren Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit zum offenen Austausch mit uns und untereinander. Stattfinden wird der Family Lunch circa einmal im Quartal und abwechselnd am Campus Süd/Campus Nord.

Termine und weitere Angebote finden Sie unter [www.peba.kit.edu](http://www.peba.kit.edu) oder schreiben Sie uns an:

[familienbetreuung@peba.kit.edu](mailto:familienbetreuung@peba.kit.edu).





## Beratungstermine und Vorträge zum Thema Rente und Altersvorsorge

PEBA bietet in Zusammenarbeit mit der Deutschen Rentenversicherung Sprechstage am KIT an, die Sie für Ihre privaten Rententhemen nutzen können. Die Beratungen werden von einer Referentin bzw. einem Referenten der deutschen Rentenversicherung Baden-Württemberg durchgeführt. Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten des KIT.

### **1. Individuelle Beratungstermine - gesetzliche Rente**

Diese Rentenberatungen eignen sich besonders für jüngere Beschäftigte zur Kontenklärung, konkrete Fragen zur gesetzlichen Rente und für rentennahe Jahrgänge (ab ca. 50 Jahren).

Sie können sich gerne auf eine Warteliste eintragen lassen.  
Um dies zu tun, schicken Sie bitte eine E-Mail an [rentenberatung@peba.kit.edu](mailto:rentenberatung@peba.kit.edu)

## 2. Individuelle Beratungstermine – Altersvorsorge (PROSA)

Diese Rentenberatungen eignen sich zu Fragen der Altersvorsorge. In dem 1,5 stündigen Termin wird eine Beraterin der Deutschen Rentenversicherung Ihre persönliche Situation der Altersvorsorge (gesetzliche und private) analysieren und dazu beraten. Die Beratungen sind kostenfrei, anbieterneutral und unabhängig.

Sie können sich gerne auf eine Warteliste eintragen lassen. Um dies zu tun, schicken Sie bitte eine E-Mail mit Betreff "PROSA" an [rentenberatung@peba.kit.edu](mailto:rentenberatung@peba.kit.edu).

## 3. Individuelle Beratungstermine - VBL - Zusatzversicherung

PEBA bietet ebenfalls in regelmäßigen Abständen Beratungstermine zur VBL-Zusatzversicherung an. Auch eine direkte Kontaktaufnahme zur VBL ist möglich. Nähere Informationen finden Sie unter [www.peba.kit.edu/rente](http://www.peba.kit.edu/rente)

Um sich hierfür anzumelden, senden Sie bitte eine E-Mail an [rentenberatung@peba.kit.edu](mailto:rentenberatung@peba.kit.edu) mit dem Betreff "VBL-Beratung".

## 4. Vortragsreihe Altersvorsorge

Aktuelle Termine zu den Vortragsreihen zum Thema Rente und VBL-Zusatzversicherung.

Die aktuellen Termine werden über den PEBA-Veranstaltungskalender bekannt gegeben.  
[www.peba.kit.edu/kalender](http://www.peba.kit.edu/kalender)

# 5

## Beruf und Pflege

### Pflegebedürftige Angehörige

Vereinbarkeit von Beruf und Familie heißt für uns nicht nur die Vereinbarkeit von Beruf und Beschäftigten mit Kindern zu unterstützen, sondern auch die Vereinbarkeit von Beruf und Betreuung von pflegebedürftigen Angehörigen. Diese wird vor dem Hintergrund des demografischen Wandels in den kommenden Jahren zu einem immer wichtigeren Thema, auch für das KIT.

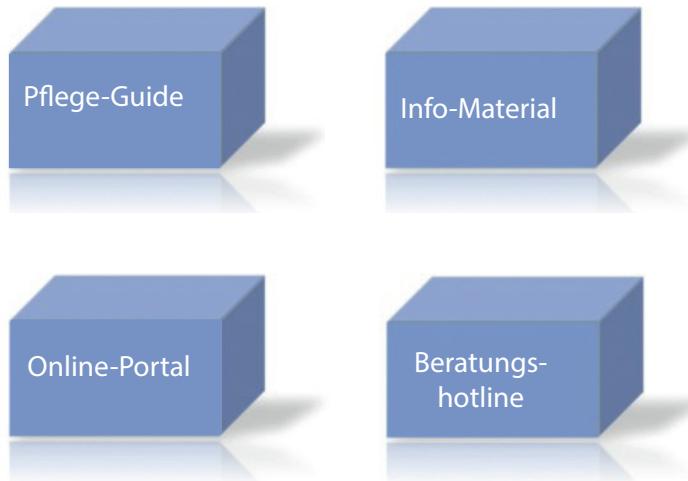
Da mehr als zwei Drittel der Pflegebedürftigen von Angehörigen Zuhause gepflegt werden und dies gerade für Erwerbstätige eine enorme Doppelbelastung darstellt, ist es unsere Aufgabe als Arbeitgeber unsere Beschäftigten soweit wie möglich in diesem Bereich zu unterstützen. Unsere Angebote finden Mitarbeitende im Intranet bei der Personalentwicklung und Beruflichen Ausbildung (PEBA), Familienbetreuung.



## Service bei einem Pflegefall in der Familie

Ein Pflegefall in der Familie bedeutet immer eine starke Belastung – besonders für Berufstätige. Daher möchten wir Ihnen einen Service anbieten, der Sie bei dem Thema Pflege von Senioren und hilfsbedürftigen Angehörigen kompetent unterstützt. Hier arbeiten wir mit dem Deutschen Pflegering zusammen.

Vier Bausteine stehen für die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter des KIT zur Verfügung:





## Pflege-Guide

Der Pflege-Guide informiert Sie über die gesetzlichen und innerbetrieblichen Möglichkeiten zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege sowie die internen Abläufe und Ansprechpartner. Er gibt Ihnen einen Überblick über die wichtigsten Schritte, die in einem Pflegefall zu tun sind und das externe Hilfenetz. Die Kontaktperson finden Sie am Ende der Broschüre.

Selbstverständlich behandelt der Pflege-Guide alle Anfragen vertraulich.

## Informationsmaterial

Sie erhalten Adressen zu den relevanten Anlaufstellen, nützliche Links und Broschüren von Ihrem Pflege-Guide. Den Flyer unseres Kooperationspartners „Deutscher Pflegering“, Neuigkeiten aus dem Bereich Pflege und Weiteres erhalten Sie auch auf unserer Webseite:

[www.peba.kit.edu/beruf-und-pflege](http://www.peba.kit.edu/beruf-und-pflege)

## Online-Portal

Sie erhalten auf dem Online-Portal umfangreiche Informationen, Tipps und Checklisten rund um das Thema Pflege sowie ein Verzeichnis mit mehr als 25.000 Pflegeanbietern bundesweit, das die Suche und Auswahl von passenden Anbieter erleichtert unter

[www.pflegering.de](http://www.pflegering.de)

Die Zugangsdaten erhalten Sie bei der Personalentwicklung und Beruflichen Ausbildung (PEBA), die Kontaktperson finden Sie am Ende der Broschüre.

## Beratungshotline

Unabhängige Pflegeexperten beraten Sie rund um das Thema Pflege und stehen Ihnen mit Tipps aus der täglichen Praxis zur Verfügung.

Sie erreichen die bundesweite Hotline zum Ortstarif Montag bis Freitag von 9:00 bis 18:00 Uhr.

## Newsletter und Vorträge

Wenn Sie künftig keine Information von uns verpassen wollen und die Pflege-Newsletter der PEBA Familienbetreuung zum Thema Pflege erhalten möchten.

Wir bieten auch interessante Vorträge und Veranstaltungen an. Abonnieren Sie am besten heute noch den Veranstaltungskalender [www.peba.kit.edu/kalender/subscribe](http://www.peba.kit.edu/kalender/subscribe)



## Ansprechpersonen in der Übersicht

Sie erreichen uns auch unter:

[familienbetreuung@peba.kit.edu](mailto:familienbetreuung@peba.kit.edu)

### Schwangerschaft Kontaktpersonen

Antje Wiggenhauser  
Tel.: (0721) 608-45685  
E-Mail: [antje.wiggenhauser@kit.edu](mailto:antje.wiggenhauser@kit.edu)

### Kinderbetreuung Kontaktpersonen

**Kita KinderUniversum**  
Karolina Biskup  
Tel.: (0721) 608-48049  
E-Mail: [karolina.biskup@kit.edu](mailto:karolina.biskup@kit.edu)

**Kita Schloss-Geister**  
Tina Knopf  
Tel.: (0721) 608-25088  
E-Mail: [tina.knopf@kit.edu](mailto:tina.knopf@kit.edu)

**Kita nanos!**  
Marlen Bernhard  
Tel.: (0721) 608-41890  
E-Mail: [marlen.bernhard@kit.edu](mailto:marlen.bernhard@kit.edu)

**Schulkindbetreuung**  
Ralph Pawlowski  
Tel.: (0721) 608-45176  
E-Mail: [ralph.pawlowski@kit.edu](mailto:ralph.pawlowski@kit.edu)

## Notfallbetreuung Kontaktpersonen

### FlexiKids KinderUniversum

Tina Knopf

Tel.: (0721) 608-25088

E-Mail: tina.knopf@kit.edu

### Eltern-Kind- Büro

FTU

Sekretariat

Tel.: (0721) 608 -24801

E-Mail: info@ftu.kit.edu

### Kids Box

Alina Hill

Tel.: (0721) 608-25830 o. 42252

E-Mail: alina.hill@kit.edu

## Angebote für Beschäftigte Kontaktpersonen

### Workshops & Kurse

Tina Knopf

Tel.: (0721) 608-25088

E-Mail: tina.knopf@kit.edu

### Rentenberatung

Nadja Hafendörfer

Tel.: (0721) 608-44396

E-Mail: nadja.hafendoerfer@kit.edu

Alina Hill

Tel.: (0721) 608-25830 o. 42252

E-Mail: alina.hill@kit.edu

## Beruf und Pflege Kontaktperson

Antje Wiggerhauser

Tel.: (0721) 608-45685

E-Mail: antje.wiggerhauser@kit.edu

Nadja Hafendörfer

Tel.: (0721) 608-44396

E-Mail: nadja.hafendoerfer@kit.edu

## Chancengleichheit Kontaktpersonen

Sarah Wenz

Tel.: (0721) 608-44705

E-Mail: sarah.wenz@kit.edu

Weitere Infos zur Familienbetreuung am KIT  
finden Sie unter:

[www.peba.kit.edu](http://www.peba.kit.edu)

[www.familienportal.kit.edu](http://www.familienportal.kit.edu)



## Kontakt

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Personalentwicklung und Berufliche Ausbildung (PEBA)  
Vincenz-Prießnitz-Straße 1  
76131 Karlsruhe  
[www.peba.kit.edu](http://www.peba.kit.edu)

---

## Herausgeber

Karlsruher Institut für Technologie (KIT)  
Präsident Prof. Dr. Oliver Kraft (in Vertretung des Präsidenten des KIT)  
Kaiserstraße 12  
76131 Karlsruhe  
[www.kit.edu](http://www.kit.edu)

Karlsruhe © KIT 2024