

# Arbeitslos - was nun? Keine Perspektive?

Plötzlich arbeitslos. Die Nachricht, dass man gekündigt, oder der Arbeitsvertrag nicht verlängert wird, ist niederschmetternd. Viele Menschen fallen dann in ein tiefes emotionales Loch, sind voller Selbstzweifel und geplagt von Existenzängsten. Oftmals kommen sie aus diesem Tief nicht mehr von alleine heraus und wollen sich aus Scham von niemandem, nicht einmal von Freunden und Familie, helfen lassen. Doch genau dieses Verhalten ist falsch. Man darf nicht einfach aufgeben, sondern muss wieder aufstehen und nach vorne blicken. Am Anfang ist es natürlich richtig und gut der Enttäuschung nachzugeben und alles Angestaute loszuwerden. Aber dann muss man aus eben jener Verbitterung neuen Mut und Kraft für etwas Neues schöpfen und sich damit abfinden, dass man nun „arbeitslos“ ist. Damit Sie diese Situation so unbeschadet wie möglich überstehen können, sollten Sie sich an folgende Ratschläge halten:

Vergessen Sie Ihre Selbstzweifel, denn gerade in der Wirtschaftskrise werden Mitarbeitern nicht aufgrund von Fehlleistungen, sondern weil die finanzielle Belastung für den Arbeitgeber nicht mehr tragbar war, entlassen. Dabei wird im Allgemeinen nach dem sogenannten „Prinzip der Sozialauswahl“ verfahren: Zunächst wird jenen gekündigt, welche am wenigsten finanzielle Verantwortung aufgrund von Familie tragen und somit als unabhängiger gelten. Auch Mitarbeiter, die aufgrund ihres Alters oder einer Behinderung, als „schwer vermittelbar“ für neue Arbeit gelten, bleiben in dieser Sozialauswahl zunächst verschont. Es ist also unter Umständen gar nicht Ihre persönliche Schuld, dass Sie entlassen wurden.

Abgesehen von der psychischen Rehabilitation spielen auch die finanzielle und formale Neuordnung, sowie die Jobsuche eine bedeutende Rolle.

Wichtig bei der Jobsuche ist ein innovatives Bewerbungsmanagement. Dazu gehören vor allem Kreativität und Eigeninitiative. Haben Sie ruhig den Mut etwas neues, ganz andersartiges anzufangen und verlieren Sie die Angst vor dem Unbekannten. Sie sollten ausserdem Ihre Ansprüche und Erwartungen senken. Arbeitsplätze gibt es nicht wie Sand am Meer und auch wenn Ihnen die Bezahlung und die Bedingungen nicht optimal passen: Ein Job ist besser als kein Job.

Zur finanziellen und formalen Organisation in der Arbeitslosigkeit gibt es klare Regeln und Richtlinien.

## **Diese sollten und müssen Sie auf jeden Fall streng einhalten.**

Sobald man erfahren hat, dass man gekündigt wird, sollte man sich beim Arbeitsamt melden. D. h. wessen Arbeitsvertrag ausläuft und nicht verlängert wird, sollte sich drei Monate vor Vertragsablauf melden. Ansonsten muss man sich binnen 3 Tagen nach Kündigungsausspruch beim Arbeitsamt melden. Die Einhaltung dieser Fristen ist aus mehreren Gründen sehr wichtig. Zum Einen ist man ab dem ersten Tag, an dem es keine Beschäftigung und Entlohnung mehr gibt arbeitslos und hat auch ab diesem Tag das Recht auf finanzielle Unterstützung. Hat man diese fristgerecht beantragt, wird sie auch ab diesem Tag ausbezahlt. Rückwirkende Zahlungen gibt es nicht. Zum Anderen werden, wenn die Frist **nicht** eingehalten wird, Sanktionen in Form von Nichtzahlungen der Unterstützung verhängt. In den ersten 12 Monaten hat man das Recht auf das „Arbeitslosengeld I“. Wer Privatvermögen besitzt, oder wessen Partner Besserverdiener ist, bekommt keine finanzielle Unterstützung vom Staat. Beim Arbeitslosengeld I erhalten Alleinstehende 60% ihres bisherigen pauschalierten Nettoverdienstes, während Arbeitslose mit minderjährigen Kindern 67% bekommen. Dabei muss der ehemalige Arbeitgeber den Verdienst schriftlich bescheinigen. Eine weitere Voraussetzung für den Anspruch auf Arbeitslosengeld I ist, dass man innerhalb von 2 Jahren vor der Arbeitslosigkeit mindestens 12 Monate versicherungspflichtig beschäftigt war und daher Beiträge für die Arbeitslosenversicherung gezahlt hat. Nach Ablauf der 12 Monate Arbeitslosengeld I, beginnt die Zahlung von Arbeitslosengeld II, auch bekannt als „Hartz IV“. Nur in Ausnahmefällen und bei Arbeitslosen über 55 Jahren wird das Arbeitslosengeld I weiter gezahlt. Beantragen muss man das Arbeitslosengeld I bei der Agentur für Arbeit. Dort muss man Personalausweis oder Reisepass, die Sozialversicherungsnummer, den Arbeitsvertrag und das Kündigungsschreiben bzw. den befristeten Arbeitsvertrag vorzeigen. Auch alle Versicherungsbeiträge werden in der Arbeitslosigkeit vom Arbeitsamt übernommen.

Seien Sie sich im Klaren darüber, was es finanziell bedeutet arbeitslos zu sein: Sie werden auf vieles, besonders im Freizeitbereich, verzichten müssen und Ihre Haushaltsausgaben stark einschränken. Auch Ihre Bonität sinkt: Banken vergeben grundsätzlich keine Kredite an Arbeitslose. Kredite können Sie höchstens noch von sogenannten Internetplattformen für Privatkredite, wie [auxmoney.com](http://auxmoney.com) erhalten. Dort werden Kredite auch an Arbeitslose vermittelt, da das Geld dort von Privatpersonen und nicht von einer Bank kommt.

Allgemein gilt bei plötzlicher Arbeitslosigkeit: einen kühlen Kopf bewahren, umdenken und aktiv auf Jobsuche gehen.