



Wichtige Infos zum Mutter-Schutz am Arbeits-Platz

Leichte Sprache

Inhalt

1. Schutz für schwangere Frauen und Mütter	Seite 4 bis 7
2. Schutz vor Kündigung	Seite 8
3. Regeln für die Arbeits-Zeiten	Seite 9 bis 10
4. Wann dürfen Sie nicht arbeiten?	Seite 11 bis 12
5. Regeln für den Arbeits-Platz	Seite 13 bis 15
6. So werden Sie bezahlt	Seite 16
7. Hier bekommen Sie noch mehr Infos	Seite 17
8. Die Mutter-Schutz-Drehscheibe	Seite 18 bis 23

1. Schutz für schwangere Frauen und Mütter



Dem Staat ist es sehr wichtig,
dass es Müttern und Kindern gut geht.
Frauen sind darum in Deutschland
am Arbeits-Platz besonders geschützt



- wenn sie schwanger sind
- wenn sie ihr Kind stillen.

Schwangere Frauen und Mütter dürfen
zum Beispiel manche Arbeiten **nicht** machen.
Dafür gibt es Regeln.



Die Regeln stehen im Gesetz-Buch.

Das Gesetz heißt:

Mutter-Schutz-Gesetz.



In diesem Heft sind wichtige Infos
zum Mutter-Schutz-Gesetz.

Für wen gilt das Mutter-Schutz-Gesetz?



Für Sie gilt das Mutter-Schutz-Gesetz zum Beispiel

- wenn Sie eine Arbeits-Stelle haben
- wenn Sie eine Ausbildung oder ein Praktikum machen
- wenn Sie einen freiwilligen Dienst machen
- wenn Sie in einer Werkstatt für Menschen mit Behinderung arbeiten
- wenn Sie Heim-Arbeit machen
- wenn Sie Schülerin oder Studentin sind.



Achtung:

Im Mutter-Schutz-Gesetz steht auch:
Sie **müssen** dem Chef **nicht** sagen,
dass Sie schwanger sind.

Ihr Chef muss Sie schützen



Ihr Chef **sollte** aber wissen
dass Sie schwanger sind.
Sonst kann er Sie **nicht**
am Arbeits-Platz schützen.
Darum sagen Sie Ihrem Chef,
dass Sie schwanger sind.



Der Chef von Ihrem Betrieb
muss darauf achten

- dass die Regeln vom Mutter-Schutz eingehalten werden
- dass schwangere Frauen und stillende Mütter **nicht** auf gefährlichen Arbeits-Plätzen arbeiten.

2. Schutz vor Kündigung



Wenn Sie schwanger sind,
darf Ihr Chef Ihnen **nicht** kündigen.

Das nennt man

Kündigungs-Schutz.

In diesen Zeiten haben Sie Kündigungs-Schutz:

- In der Schwangerschaft
- 4 Monate **nach** der Geburt
- 4 Monate **nach** einer Fehl-Geburt,
wenn die Fehl-Geburt
nach der 12. Schwangerschafts-Woche war



Achtung:

Wenn der Chef Ihnen trotzdem kündigen will,
braucht er dafür eine Erlaubnis vom Amt.

3. Regeln für die Arbeits-Zeiten



Wenn Sie schwanger sind oder Ihr Kind stillen:
Dann gibt es **besondere Regeln**
für Ihre Arbeits-Zeiten.

Regeln	
1.	-----
2.	-----
3.	-----

- Sie dürfen **nicht** vor 6 Uhr morgens und nicht nach 20 Uhr abends arbeiten.
- Sie dürfen **nicht** an Sonntagen und **nicht** an Feier-Tagen arbeiten.
- Sie dürfen **nicht** mehr als 8,5 Stunden am Tag arbeiten.
- Sie dürfen **nicht** mehr als 90 Stunden in 2 Wochen arbeiten.

- Zwischen 2 Arbeits-Tagen müssen Sie **mindestens 11 Stunden** frei haben.
- Sie dürfen während der Arbeits-Zeit zum Arzt gehen.
Wenn Sie zum Beispiel eine Vorsorge-Untersuchung haben.
- Sie dürfen kurze Pausen machen zum Ausruhen.
- Im ersten Jahr nach der Geburt: Sie dürfen Ihr Kind während der Arbeits-Zeit stillen.



4. Wann dürfen Sie nicht arbeiten?



Sie dürfen **nicht** arbeiten

- 6 Wochen **vor** der Geburt vom Kind
- 8 Wochen **nach** der Geburt vom Kind

Diese Zeiten nennt man:

Mutter-Schutz-Fristen.

Es gibt Ausnahmen.

Wenn Sie zum Beispiel Zwillinge bekommen haben:

Dann dürfen Sie 12 Wochen nach der Geburt **nicht** arbeiten.



Wenn das Kind früher geboren wird:

Dann dürfen Sie nach der Geburt länger zuhause bleiben.

Hier ist ein Beispiel:

Ihr Kind ist 2 Wochen zu früh geboren.

Dann dürfen Sie nach der Geburt

2 Wochen länger zuhause bleiben.

Auch bei Problemen in der Schwangerschaft dürfen Sie nicht arbeiten

Vielleicht haben Sie Probleme in der Schwangerschaft?

Zum Beispiel:

- Das Kind kann zu früh geboren werden
- Sie fühlen sich oft schlecht
- Die Arbeit wird schnell anstrengend.



Dann **sollten** Sie mit Ihrem Arzt sprechen, ob Sie Ihre Arbeit noch machen dürfen.

Wenn nicht:

Dann bekommen Sie vom Arzt eine Bescheinigung für Ihren Chef.

5. Regeln für den Arbeits-Platz

Diese Arbeiten dürfen schwangere Frauen nicht machen

- Sehr schwere körperliche Arbeiten, zum Beispiel schwere Sachen tragen
- Arbeiten, bei denen oft Unfälle passieren
- Arbeiten mit gefährlichen oder giftigen Stoffen

Der Chef muss den Arbeits-Platz prüfen.



Viele Arbeits-Plätze sind **nicht** gefährlich.
Zum Beispiel ein Arbeits-Platz im Büro.
Schwangere Frauen und stillende Mütter
können dort arbeiten.

Der Chef muss am Arbeits-Platz
nicht viel ändern.

Manche Arbeits-Plätze können für schwangere Frauen gefährlich sein



Dann muss der Chef den Arbeits-Platz ändern.

Zum Beispiel:

Eine Frau arbeitet im Lager.

Die Frau muss schwere Sachen heben.

Nun ist die Frau schwanger.

Sie darf **nicht mehr** schwer heben.

Der Chef baut für die schweren Sachen
einen Kran ein.

So kann auch die schwangere Frau
an diesem Arbeits-Platz arbeiten.

Aber:

Manche Arbeits-Plätze sind gefährlich
und der Chef kann das **nicht** ändern.

Dann gibt es **2 Möglichkeiten**.

Möglichkeit 1:

Es gibt für Sie einen anderen Arbeits-Platz im Betrieb



Hier ist ein Beispiel:

Eine Arzt-Helferin nimmt Menschen Blut ab.

Wenn die Arzt-Helferin schwanger ist,
darf sie das **nicht** mehr machen.

Denn sie kann sich mit einer Krankheit anstecken.

Sie kann aber eine andere Arbeit
in der Arzt-Praxis machen.

Zum Beispiel kann die Arzt-Helferin
an der Anmeldung mit-arbeiten.

Möglichkeit 2:

Es gibt für Sie keinen anderen Arbeits-Platz im Betrieb



Sie dürfen dann **nicht** mehr
im Betrieb arbeiten.

Man nennt das:

Sie werden von der Arbeit **freigestellt**.



Achtung:

Zuerst muss der Chef versuchen

- den Arbeits-Platz zu ändern **oder**
- einen anderen Arbeits-Platz zu finden.

Wenn das nicht geht,
darf er Sie freistellen.

Und der Chef muss Ihnen alles genau erklären.

6. So werden Sie bezahlt



In den Mutter-Schutz-Fristen

bekommen Sie **Mutterschafts-Geld**.

Das Mutterschafts-Geld zahlt die Kranken-Kasse.

Ihr Chef zahlt Ihnen noch etwas dazu.

Das nennt man:

Arbeit-Geber-Zuschuss.

Wenn Sie von der Arbeit freigestellt sind:

Sie bekommen **Mutterschafts-Lohn**

von Ihrem Chef.

7. Hier bekommen Sie noch mehr Infos



Vielleicht sind Sie unsicher
und haben viele Fragen?
Oder Ihre Schwangerschaft
macht Ihnen Sorgen?



Diese Internet-Seite hilft Ihnen weiter:

www.schwanger-und-viele-fragen.de/leichte-sprache/

Die Seite ist in Leichter Sprache.



Rufen Sie beim Hilfe-Telefon an:

Die Menschen dort kennen die Probleme in einer
Schwangerschaft gut.

Diese Menschen helfen Ihnen gerne.

Hier ist die Telefon-Nummer

0800 - 40 - 40 - 020

Sie müssen **nichts** bezahlen,
wenn Sie dort anrufen.

8. Die Mutter-Schutz-Drehscheibe

Wichtige Termine in der Schwangerschaft



In der Schwangerschaft gibt es wichtige Termine.
Zum Beispiel

- wann die letzte Regel-Blutung war:
Manchmal ist das **nicht** klar.
Dann sagt Ihnen der Arzt dafür ein Datum.
- wann die nächste Ultraschall-Untersuchung ist:
Hier macht der Arzt ein Foto vom Baby im Bauch.
- wann der Mutter-Schutz beginnt.
- wann das Baby geboren wird.

Es gibt eine **Mutter-Schutz-Drehscheibe**.

Diese Drehscheibe hilft Ihnen,
an die wichtigen Termine zu denken.

Das ist die Mutter-Schutz-Drehscheibe

Es gibt eine große und eine kleine Scheibe.

In der Mitte sind die Scheiben verbunden.

Die kleine Scheibe ist oben.

Sie ist weiß mit rosa Rand.

Am rosa Rand können Sie die Scheibe drehen.

So sehen die zwei Scheiben aus

Die große Scheibe ist weiß.

Auf dem Rand von der großen Scheibe sieht man in schwarzer Schrift die Monate vom Jahr.

Die kleine Scheibe hat einen rosa Rand.

Die Felder auf dem Rand

zeigen die **Wochen** von der Schwangerschaft an.

Der graue Ring mit den Zahlen 1 bis 11

zeigt die **Monate** von der Schwangerschaft an.

Meistens dauert die Schwangerschaft 40 Wochen, das heißt 10 Monate.

Manchmal kann es aber auch sein:

- die Geburt vom Kind ist 1 bis 3 Wochen **früher**.
- die Geburt vom Kind ist 1 bis 3 Wochen **später**.

Die kleine Scheibe ist in der Mitte weiß.

Darauf stehen Termine in der Schwangerschaft.

Die wichtigsten Termine haben einen **roten Pfeil**:

- Beginn letzte Regel-Blutung
- Beginn Mutter-Schutz
- Geburt vom Kind

So nutzen Sie die Mutter-Schutz-Drehscheibe

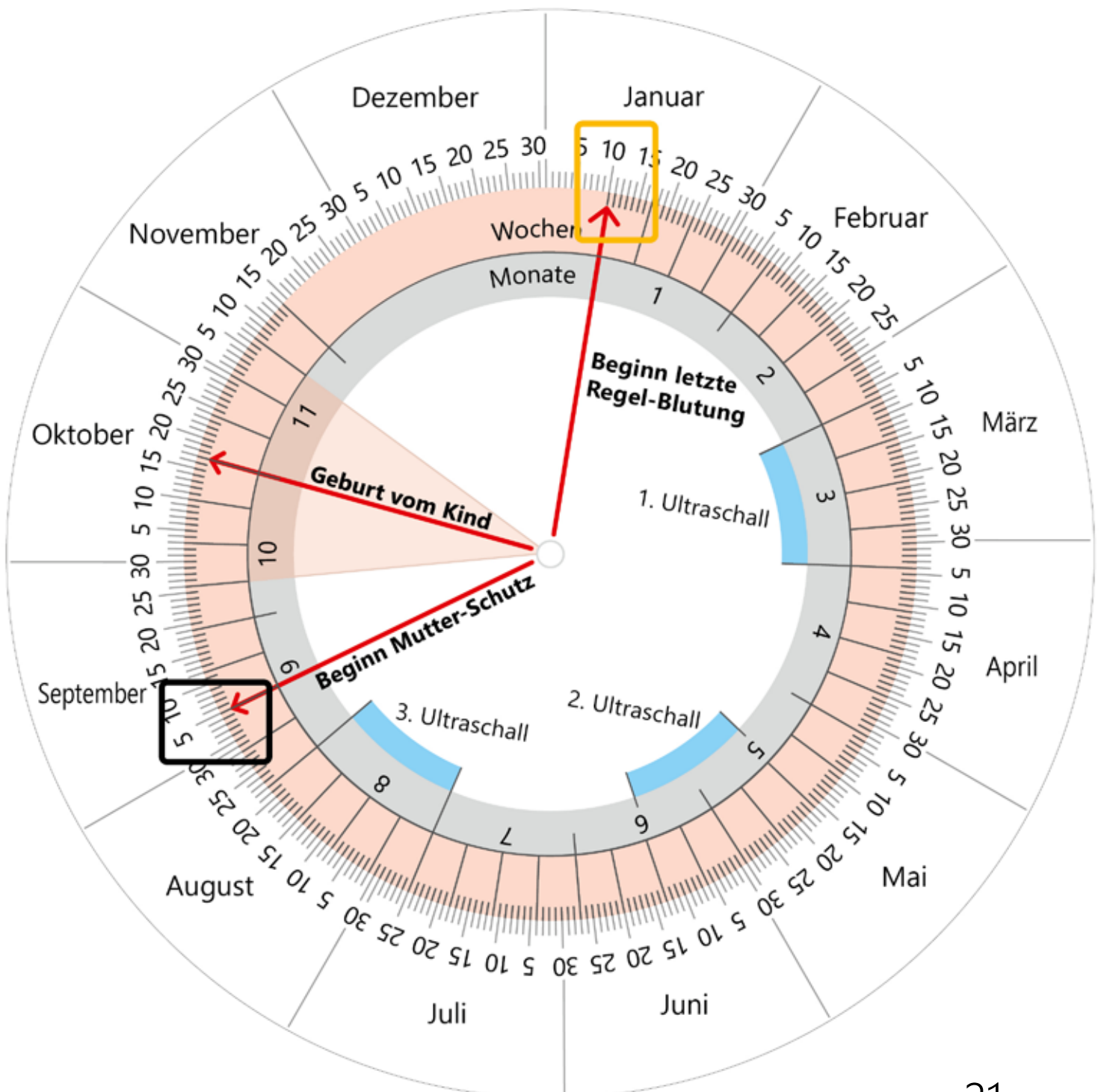
Hier erklären wir Ihnen
was Sie auf der Drehscheibe sehen können.
Auf der letzten Seite ist die Drehscheibe.
Damit können Sie alles **selbst** ausprobieren.
Erinnern Sie sich.
Wann war Ihre letzte Regel-Blutung?
Suchen Sie jetzt den roten Pfeil mit dem Text:
Beginn letzte Regel-Blutung.
Drehen Sie nun die kleine Scheibe
bis der rote Pfeil auf dieses Datum zeigt.
Hier ist ein Beispiel:
Ihre letzte Regel-Blutung war am 10. Januar.
Dann muss der Pfeil auf den 10. Januar zeigen.
So wie in dem gelben Kasten im Bild rechts.
Dann haben Sie die Drehscheibe **richtig eingestellt.**

Jetzt können Sie wichtige Termine
auf der Drehscheibe ab-lesen.
Möchten Sie zum Beispiel wissen,
wann Ihr Mutter-Schutz beginnt?
Suchen Sie jetzt den roten Pfeil mit dem Text:
Beginn Mutter-Schutz.
So wie in dem schwarzen Kasten im Bild rechts.

In dem Beispiel zeigt dieser Pfeil jetzt auf den 5. September.

Der Mutter-Schutz beginnt also am **5. September**.

Alle anderen Termine können Sie genau so auf der Drehscheibe ab-lesen.



Hier können Sie etwas aufschreiben

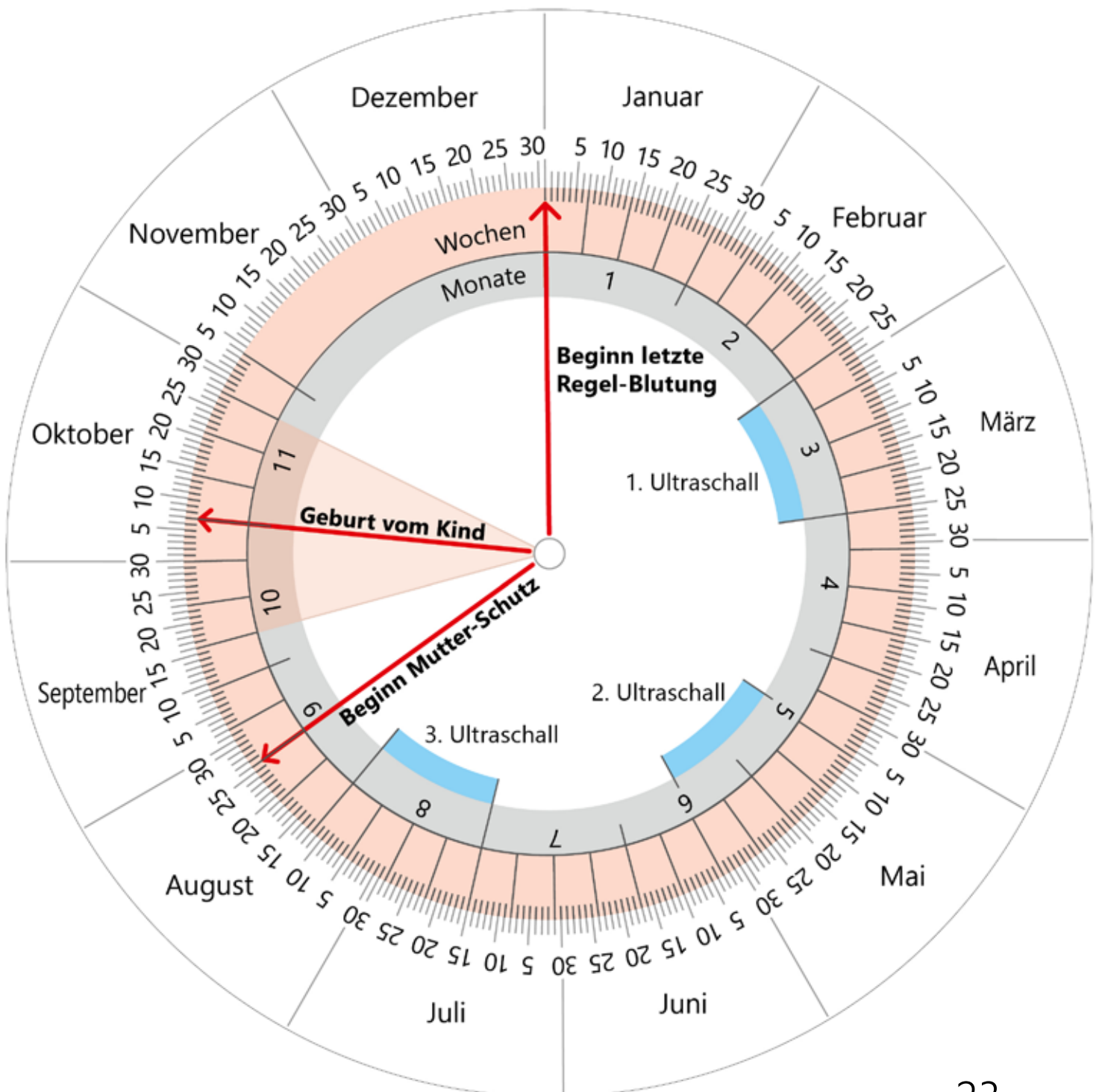


Achtung:

Wenn Sie die Drehscheibe einmal richtig eingestellt haben:

Drehen Sie bitte **nicht weiter** an der Drehscheibe.

Denn dann stimmen die Termine **nicht** mehr.



Herausgeber

Ministerium für Arbeit,
Gesundheit und Soziales
des Landes Nordrhein-Westfalen
Fürstenwall 25
40219 Düsseldorf
info@mags.nrw.de
www.mags.nrw

Gestaltung MediaCompany –
Agentur für Kommunikation GmbH

Text LEWAC gGmbH –
Büro für Leichte Sprache Aachen
Den Text haben geprüft:
Desirée Frahsonek, Karina Leick,
Tosh Maurer, Janine Rombach

Bildnachweise

© MediaCompany GmbH /
Rebekka Apostolidis (Titelseite),
© Lebenshilfe für Menschen mit
geistiger Behinderung Bremen e.V.,
Illustrator Stefan Albers,
Atelier Fleetinsel, 2013

Druck

Druckhaus Tecklenborg GmbH & Co. KG

© MAGS, Juli 2021

Diese Publikation kann bestellt
oder heruntergeladen werden:
www.mags.nrw/broschuerenservice