

Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeaufgaben

Die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeaufgaben stellt viele pflegende Angehörige vor eine große Herausforderung. Ein Pflegefall tritt in der Regel plötzlich ein, als Angehöriger ist man selber emotional betroffen und zudem mit einer Vielfalt an organisatorischen Aufgaben konfrontiert. Vollmachten müssen erteilt, Anträge müssen gestellt, die Häuslichkeit muss pflegegerecht gestaltet oder ein Pflegeplatz muss gesucht werden und hinzukommen noch viele weitere Aufgaben. Auch wenn man bereits einen Angehörigen Zuhause pflegt, treten häufig unerwartet Situationen ein, auf die man flexibel reagieren muss. Im Folgenden haben wir für Sie Tipps zusammengestellt, die Ihnen bei der Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeaufgaben helfen können.

// Möglichkeiten für die Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeaufgaben:

- Tritt eine *akute* Pflegesituation ein, hat man Anspruch auf kurzzeitige Arbeitsverhinderung von bis zu zehn Tagen, um die Pflegeversorgung seines Angehörigen zu organisieren. Während dieser Zeit kann man bei der Pflegekasse seines Angehörigen das sog. Pflegeunterstützungsgeld beantragen. Angelehnt an die geltenden Vorschriften des Kinderkrankengeldes (§ 45 Abs. 2 Satz 3 bis 5 SGB V) berechnet sich auch die Höhe des Pflegeunterstützungsgeldes.

- Wenn man einen nahen Angehörigen Zuhause pflegen möchte (der pflegebedürftige Angehörige muss mindestens den Pflegegrad 1 haben), kann man sich bis zu sechs Monate von der Arbeit für die sog. Pflegezeit ganz oder teilweise freistellen lassen. Wenn Sie sich ganz freistellen lassen, erhalten Sie während dieser Zeit kein Gehalt. Sie können aber ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragen (Kontakt Daten: Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben, Referat 504, 50964 Köln, Telefon: 0221 3673-0, Telefax: 0221 3673-4661, Mail: familienpflegezeit@bafza.bund.de). Sozialversicherungsbeiträge werden unter bestimmten Voraussetzungen weiter gezahlt. Einen entsprechenden Antrag zur Übernahme der Beiträge erhält man bei der Pflegekasse seines Angehörigen. Einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegezeit hat man als Arbeitnehmer nur bei einer Betriebsgröße von mehr als 15 Angestellten. Der Arbeitgeber muss spätestens 10 Tage vor dem Pflegebeginn unterrichtet werden.

- Im Rahmen der sog. Familienpflegezeit haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, über einen Zeitraum von bis zu 24 Monaten die Arbeitsstunden zu reduzieren (auf bis zu 15 Stunden pro Woche) und sich der Pflege des Angehörigen (der pflegebedürftige Angehörige muss mindestens den Pflegegrad 1 haben) zu widmen. Ein gesetzlicher Anspruch auf Pflegezeit besteht, wenn man den Angehörigen in der häuslichen Umgebung pflegt und der Arbeitgeber mehr als 25 Mitarbeiter beschäftigt. Mit dem Arbeitgeber muss eine schriftliche Vereinbarung über die Verringerung und Verteilung der Arbeitszeit spätestens acht Wochen vor dem gewünschten Beginn der Familienpflegezeit getroffen werden. Die Pflegeversicherung des Pflegebedürftigen zahlt unter bestimmten Voraussetzungen für die gesamte Dauer der Pflegezeit Beiträge zur Rentenversicherung für den pflegenden Angehörigen. Einen entsprechenden Antrag zur Übernahme der Beiträge erhält man bei der Pflegekasse seines Angehörigen. Hier geht es zum Familienpflegezeitrechner: <https://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit/rechner.html>

- Sich mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen. Es gibt verschiedene Netzwerke für pflegende Angehörige. Hier können Sie sich mit Menschen, denen es ähnlich wie Ihnen geht, austauschen und sich Ratschläge einholen. Weitere Informationen erhalten Sie hier: <https://www.wir-pflegen.net/addons/hilfen-im-alltag-netzwerke/hilfenetzwerk-fuer-pflegende-angehoerige>

- Die eigene Gesundheit schützen, indem man Angehörigenschulungen besucht, sich die wichtigsten Pflegehandgriffe aneignet und lernt, diese rückenschonend durchzuführen. Der Deutsche Pflegering stellt ein entsprechendes Video im Premium-Portal bereit. Zudem kann man Kurse wie Rückenfit, Yoga, Pilates o.ä. besuchen, die eine Stärkung der besonders beanspruchten Muskelgruppen zum Ziel haben. Entsprechende Präventionskurse werden auch von den Krankenkassen bezuschusst. Fragen Sie einfach mal bei Ihrer Krankenkasse nach.

- Sich Unterstützung von einem ambulanten Pflegedienst holen, z.B. bei der Körperpflege des Pflegebedürftigen. Statt alleine Pflegegeld zu beantragen, haben Sie auch die Möglichkeit, die Kombinationspflege in Anspruch zu nehmen. Dabei erhalten Sie weiterhin anteilig Pflegegeld.

- Für bis zu sechs Wochen je Kalenderjahr können Sie die Verhinderungspflege in Anspruch nehmen, um selbst Kraft und Energie zu tanken und z.B. in den Urlaub zu fahren. Die Pflegekasse kommt in dieser Zeit für die Kosten der Ersatzpflege auf. Weitere Informationen erhalten Sie unter:
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/verhinderungspflege.html>

- Sorgen Sie für ein gutes Nachbarschaftsnetzwerk, auf das Sie zurückgreifen können. Gerade wenn Sie mal nicht bei Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen Zuhause sind, kann dieses Netzwerk Ihnen behilflich sein und z.B. nach Ihrem Angehörigen schauen, evtl. bei der Essenzubereitung helfen oder auch Einkäufe erledigen. Viele Menschen freuen sich darüber, etwas für andere tun zu können und helfen in der Regel gerne.

- Nutzen Sie den Entlastungsbetrag, der Ihnen monatlich in Höhe von 125 Euro zusteht. Die 125 Euro können Sie in Sachleistungen umwandeln und z.B. eine Haushaltshilfe beschäftigen. Nähere Informationen zum Entlastungsbetrag und deren Verwendung erhalten Sie hier:
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/entlastungsbetrag.html>

- Für die Zeit, in der Sie nicht bei Ihrem pflegebedürftigen Angehörigen sein können, empfiehlt es sich einen Hausnotruf zu installieren. So kann Ihr pflegebedürftiger Angehöriger bei einem Notfall schnell Hilfe rufen und Sie sind insgesamt weniger besorgt. Weitere Informationen erhalten Sie hier:
<https://www.test.de/Hausnotrufe-im-Test-4270637-0/>

Verwendete Quellen/Links:

<https://www.wege-zur-pflege.de/start.html>
<https://www.betanet.de/>
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/>