

## **Interview: "Vereinbarkeit von Beruf und Pflege – Entlastungsangebote nutzen und in Balance bleiben", rät Silke Niewohner**

Silke Niewohner ist Koordinatorin der Arbeitsgruppe Beruf und Pflege im Verein „wir pflegen – Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.“ („wir pflegen“). Weiterhin ist sie Mitglied des vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eingesetzten unabhängigen Beirats für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Im Interview mit [perspektive-wiedereinstieg.de](http://perspektive-wiedereinstieg.de) gibt die Pflege-Expertin Tipps aus ihrer langjährigen Beratungserfahrung rund um die Vereinbarkeit von Erwerbsleben und Pflegeaufgaben.

**perspektive-wiedereinstieg.de:** Studien zeigen, dass die große Mehrheit der pflegenden Angehörigen es für wichtig hält, trotz Pflegeaufgaben erwerbstätig zu bleiben. Frau Niewohner, Sie sind Expertin für das Thema Beruf und Pflege. Wie kann das Ihrer Erfahrung nach gelingen?

**Silke Niewohner:** Ich rate Angehörigen, die vor der Entscheidung stehen, eine hilfe- oder pflegebedürftige Person zu unterstützen, sich die Frage zu stellen, aus welchen Motiven heraus sie die Pflegeaufgaben übernehmen möchten. Für viele Frauen und Männer ist es selbstverständlich, sich um ihre Angehörigen zu kümmern. Sie möchten aus Zuneigung oder Liebe etwas geben. Manchmal besteht auch einfach der Wunsch, eine gute (letzte) Zeit miteinander zu verbringen. Aber auch die Ansprüche an sich selbst, der hohe Erwartungsdruck von außen oder finanzielle Aspekte können bei der Entscheidung eine Rolle spielen. Eine Selbstreflexion kann helfen, ein Gefühl für die eigene Leistungsfähigkeit, aber auch für die eigenen Grenzen zu entwickeln.

Wer die Pflege mit der Erwerbstätigkeit vereinbaren möchte, braucht neben passenden Unterstützungsangeboten eine gute Organisation und ein effektives Zeitmanagement. Gerade Frauen neigen dazu, den Ehrgeiz zu haben, alles alleine schaffen zu wollen. Im Alltag merken sie, dass das nicht immer klappt. Ist es zum Beispiel wirklich notwendig, neben der eigenen Erwerbstätigkeit und dem eigenen Haushalt auch noch die Räumlichkeiten des zu pflegenden Angehörigen zu putzen? Hier kann es hilfreich sein, sich zu informieren, ob im Rahmen von Leistungen der Pflegeversicherung eine Entlastung möglich ist. Pflegebedürftige haben einen Anspruch auf eine individuelle Pflegeberatung. Auf Wunsch des bzw. der zu Pflegenden erfolgt die Pflegeberatung auch gegenüber ihren Angehörigen oder weiteren Personen oder unter deren Einbeziehung.

Wenn es nun um die konkrete Ausgestaltung der Pflegesituation geht, empfehle ich das Modell „Familienkonferenz“. Meine Erfahrung zeigt, viele trauen sich nicht, das Thema Pflege aktiv in der Familie anzusprechen, so dass nicht kommunizierte gegenseitige Erwartungshaltungen leicht zu Missverständnissen führen. Die aktive Auseinandersetzung ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf gelingen kann. In einer Familienkonferenz sollten alle Beteiligten, die von der Pflegesituation betroffen sind, zusammenkommen, um anstehende Aufgaben auf mehrere Schultern zu verteilen. Es sollte nicht unbedingt diejenige Person die meisten Aufgaben übernehmen müssen, die in Teilzeit arbeitet oder am wenigsten Geld verdient. Die Vereinbarungen sind idealerweise zeitlich auf einige Monate begrenzt, so dass bei Bedarf die Aufgaben neu vergeben werden können.

Für den Fall, dass es aufgrund von Spannungen in der Familie nicht möglich ist, diese oft weitreichenden Entscheidungen selbst auszuhandeln, kann es hilfreich sein, eine fachkundige Person hinzuzuziehen. Die für die Prävention pflegender Angehöriger zuständige Unfallkasse Nordrhein-Westfalen hat diesen Unterstützungsbedarf erkannt und schult seit kurzem Pflegefachkräfte darin, Gespräche in Familien zu moderieren, um konfliktreiche Situationen gemeinsam mit allen Beteiligten zu lösen.

**perspektive-wiedereinstieg.de:** Teilweise entscheiden sich Beschäftigte dafür, eine bis zu sechsmonatige Pflegezeit bzw. eine bis zu 24-monatige Familienpflegezeit in Anspruch zu nehmen. Was können Angehörige tun, um die Pflege so zu organisieren, dass nach dieser Phase der

berufliche Wiedereinstieg gelingt?

**Silke Niewohner:** Wenn deutlich wird, welche Aufgaben in der Pflegesituation übernommen werden, können Frauen und Männer, die während der Pflegephase erwerbstätig bleiben möchten, mit ihrem Arbeitgeber bzw. ihrer Arbeitgeberin ins Gespräch darüber kommen, welche Vereinbarkeitsmodelle im Rahmen der Pflegezeit, Familienpflegezeit und darüber hinaus im Unternehmen möglich sind.

Die einen nehmen eine Pflegephase in Anspruch, um jemanden, der im Sterben liegt, intensiv zu begleiten. Andere nutzen die Pflegezeit bzw. Familienpflegezeit dafür, ihre Pläne für die Gestaltung der Pflegesituation umzusetzen. Zum Beispiel beauftragen sie Pflegedienstleister oder Anbieterinnen bzw. Anbieter von Haushaltsnahen Dienstleistungen, organisieren (ehrenamtliche) Besuchsdienste und beziehen das soziale Umfeld des zu Pflegenden wie Freundeskreis und Nachbarschaft mit ein. Ich vergleiche diese Netzwerkarbeit immer mit dem Bau eines Kartenhauses: Ziel ist es, die einzelnen Bausteine so stabil wie möglich zu stapeln, mit dem Bewusstsein, dass es eine wackelige Angelegenheit bleibt. Das Unterstützungsnetzwerk kann auch eine gute Ausgangslage für einen beruflichen Wiedereinstieg bieten.

Wer nach der Pflege eines oder einer Angehörigen wieder in den Beruf zurückkehren bzw. von Teilzeit auf eine Vollzeittätigkeit aufstocken möchte, sollte sich nach den Beanspruchungen in der Pflegephase eine Regeneration gönnen. Denn das Ende der Pflege- bzw. Familienpflegezeit kann auch mit einem Trauerprozess verbunden sein. Sei es, weil der bzw. die Angehörige verstorben ist, oder weil sich an die häusliche nun eine stationäre Pflege anschließt. Auch diese Veränderungen wollen verarbeitet sein. Unter Umständen besteht die Möglichkeit, eine Kur in Anspruch zu nehmen. Einige Träger halten inzwischen Angebote speziell für die Zielgruppe der pflegenden Angehörigen vor. Dazu ein Hinweis: Die „Dr. med. Heide Paul-Toebelmann Stiftung“ unterstützt bedürftige pflegende Angehörige bei der Regeneration ihrer Kräfte zum Beispiel durch die Finanzierung einer Kur oder Erholungsmaßnahme, sofern die Kassen die Kosten nicht übernehmen.

**perspektive-wiedereinstieg.de:** Was empfehlen Sie, sollten pflegende Angehörige für sich tun, um nicht aus der Balance zu geraten?

**Silke Niewohner:** Die Pflege eines oder einer Angehörigen ist oft eine herausfordernde Situation. Pflegende sind häufig physisch sowie psychisch beansprucht. Auch wenn es positive Momente und Erlebnisse gibt, so handelt es sich – insbesondere wenn man ältere Menschen pflegt – meist um eine Phase, in der das Leben zu Ende geht.

Um einer Überlastung vorzubeugen, ist es eine besonders wichtige Lernaufgabe, auf die eigenen Bedürfnisse zu achten und diese ernst zu nehmen. Es kommt darauf an, sich selbst von Zeit zu Zeit abzugrenzen und nicht die Bedürfnisse der anderen über die eigenen zu stellen. Nur wenn es der pflegenden Person gut geht, kann es auch dem oder der Pflegebedürftigen gut gehen. Oft neigen Menschen in Belastungssituationen dazu, ihre sozialen Kontakte und Hobbies zu vernachlässigen. Aber genau das Gegenteil wäre richtig. Manchmal machen Pflegende die Erfahrung, dass sich die Menschen in ihrem sozialen Umfeld zurückziehen, weil sie nicht mit der Pflegesituation des bzw. der anderen umgehen können. Da hilft es, sich mit anderen Pflegenden auszutauschen. Das kann in einer Selbsthilfegruppe geschehen oder bei dem Besuch eines Pflegekurses. Noch ist es eine Generationenfrage, aber immer mehr Pflegende suchen den Austausch über Facebook und andere soziale Medien. Ich empfehle, sich einer Gruppe anzuschließen, die von einem Fachmann oder einer Fachfrau moderiert wird. Unser Verein „wir pflegen“ bietet neben einer Facebook-Gruppe ihren Mitgliedern überdies die Möglichkeit, sich an einem internen Unterstützungsnetzwerk zur Selbsthilfe zu beteiligen. Die Mitglieder können so kostenlos von den Kompetenzen der anderen profitieren und ihre im Gegenzug zur Verfügung stellen.

**perspektive-wiedereinstieg.de:** Obwohl es immer mehr Unterstützungsangebote für pflegende Angehörige gibt, ist die Vereinbarkeit von Beruf und Pflege für viele eine Herausforderung. Sie

sind für die Organisation „wir pflegen“ aktiv und vertreten diese vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend eingesetzten unabhängigen Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Was sind Ihre Anliegen, um die Vereinbarkeit nachhaltig zu verbessern?

**Silke Niewohner:** Die Bedarfe pflegender Angehöriger fanden bisher im Zusammenhang mit den Neuregelungen zur Pflege kaum Berücksichtigung. Das hat sich jetzt mit den Pflegestärkungsgesetzen geändert. Die eigenen Interessen zu vertreten, erfordert zeitliches Engagement. Wer pflegt, hat diese Zeit häufig nicht. In unserem Verein „wir pflegen“ sind daher auch ehemalige Pflegende aktiv, die ihre Erfahrung einbringen möchten, um die Bedingungen zu verbessern. Wir setzen uns zum Beispiel dafür ein, dass das Pflegeunterstützungsgeld – eine Lohnersatzleistung in Verbindung mit einer kurzfristigen Freistellung von der Arbeit – nicht nur einmal je Pflegefall für maximal zehn Tage gezahlt wird. Angesichts der Tatsache, dass in einer Pflegesituation immer wieder Zeiten für die Umorganisation benötigt werden, wäre es für die pflegenden Angehörigen hilfreicher, wenn die Lohnersatzleistung jedes Jahr für bis zu zehn Tage zur Verfügung stünde. Es ist uns ein Anliegen, dass Unterstützungsangebote wie Tages- und Nachtpflege flächendeckend zur Verfügung stehen. Die Angebote sollten so flexibel ausgerichtet sein, dass sie zum Beispiel auch zu den Bedarfen von pflegenden Angehörigen mit besonderen Arbeitszeiten passen. Die stationäre Kurzzeitpflege sollte nicht nur im Urlaubs- oder Krankheitsfall, sondern auch punktuell am Wochenende nutzbar sein.

Wir werben für eine pflegesensible Unternehmenskultur. Da die Pflegesituationen sehr unterschiedlich sind, gibt es keine Pauschallösungen. Ein Teil der Beschäftigten braucht zeitliche Flexibilität, um ihren Pflegeaufgaben gerecht werden zu können. Andere benötigen einen starren Arbeitszeitkorridor, der zum Beispiel mit den Öffnungszeiten einer Tagespflegestelle korrespondiert. Oft haben Betriebe für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter mit Kindern bereits familienfreundliche Maßnahmen eingeführt. Einige davon lassen sich sicher auch an die Bedarfe von Beschäftigten mit Pflegeaufgaben anpassen. Insbesondere können Betriebe für Interessierte Informationen zum Thema Pflege vorhalten. Eine Kultur der Wertschätzung für Sorgearbeit sollte sich auch in den Teams etablieren. Denn oft ist es für erwerbstätige Pflegende zusätzlich belastend, wenn die Kolleginnen und Kollegen ihretwegen Mehrarbeit leisten müssen. Dann sehen sie sich „in der Schuld“ und fühlen sich zusätzlich unter Druck.

Damit Pflegephasen nicht in soziale Ausgrenzung und Verarmung münden, haben wir die „Initiative gegen Armut durch Pflege“ ins Leben gerufen. Wir möchten die gesellschaftliche Verantwortung und Teilhabe fördern und die Rechte pflegender Angehöriger stärken.

**perspektive-wiedereinstieg.de:** Frau Niewohner, herzlichen Dank für das interessante Gespräch!

Links:

wir pflegen - Interessenvertretung begleitender Angehöriger und Freunde in Deutschland e.V.

Website

Initiative gegen Armut durch Pflege

Internetportal des Vereins wir pflegen e.V.

Dr. med. Heide Paul-Toebelmann Stiftung

Website

wege-zur-pflege.de

Internetportal zur Unterstützung für pflegende Angehörige

Hilfe bei Konflikten in der Familie

Modellprojekt der Unfallkasse NRW zur Gesundheitsförderung für pflegende Angehörige

Familienpflegezeit-Rechner des Bundesamts für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben

„Beirat für Vereinbarkeit von Pflege und Beruf nimmt seine Arbeit auf“

Pressemitteilung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend vom

02.10.2015

www.perspektive-wiedereinstieg.de:

Vereinbarkeit von Beruf - Familie – Pflege – Pflegeaufgaben

*Ihnen hat dieser Beitrag gefallen? – Abonnieren Sie den RSS-Feed und erhalten Sie eine Nachricht, wenn ein neuer Artikel auf [perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de) erscheint.*

**URL:** [http://www.perspektive-wiedereinstieg.de/Inhalte/DE/Wiedereinstieg/Vereinbarkeit\\_von\\_Beruf\\_Familie\\_Pflege/Pflegeaufgaben/interview\\_vereinbarkeit\\_von\\_beruf\\_und\\_pflege\\_entlastungsangebote\\_nutzen\\_und\\_in\\_balance\\_bleiben\\_raet\\_silke\\_niewohner.html;jsessionid=8923E756A2499CA00108117DF5A943C5?nn=158472](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de/Inhalte/DE/Wiedereinstieg/Vereinbarkeit_von_Beruf_Familie_Pflege/Pflegeaufgaben/interview_vereinbarkeit_von_beruf_und_pflege_entlastungsangebote_nutzen_und_in_balance_bleiben_raet_silke_niewohner.html;jsessionid=8923E756A2499CA00108117DF5A943C5?nn=158472)