



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

 **UKB**
Unfallkasse Berlin

Pflege daheim

Ausgabe 2 | Winter 2019

Magazin für pflegende Angehörige



Nach der Pflegezeit

Wie die Rückkehr in den Job gelingt

Nur Mut!

Heikle Themen offen
ansprechen

Pflegende Angehörige

Was leisten
Selbsthilfgruppen?

Prima Klima

Diese Zimmerpflanzen
tun richtig gut!

Editorial

Liebe Leserin. Lieber Leser

vor einem Jahr betonte Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey in einem Interview mit unserem Magazin, dass ein Rahmen geschaffen werden muss, „der es Unternehmen, Beschäftigten und Tarifpartnern erlaubt, Arbeitszeiten flexibler zu gestalten“. Pflege und Beruf sollten besser zu vereinbaren sein. Wir versprochen Ihnen, zu beobachten, was weiter geschieht.

Im Juni 2019 veröffentlichte die Europäische Union die „Richtlinie 2019/1158 zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben für Eltern und pflegende Angehörige“, die die EU-Mitgliedstaaten bis spätestens August 2022 in nationales Recht umsetzen müssen. Im Mittelpunkt stehen hier insbesondere Regelungen zu flexiblen Arbeitszeiten und zur „Pflegezeit“. Fast zur gleichen Zeit übergab der „Unabhängige Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ seinen ersten Bericht an die Ministerin. Dieser hochwertige und ausführliche Maßnahmenkatalog ist ein gutes Instrument, um die Vorgaben der Europäischen Union umzusetzen.

Dass es beim Thema „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ noch Luft nach oben gibt, zeigen auch die Geschichten von Menschen, die nach einer Pflegezeit in den Beruf zurückgekehrt sind. Ihre Berichte, die auch belegen, wie bedeutsam die Unterstützung durch den Arbeitgeber ist, finden Sie ab Seite 13.

Arbeit kann schön sein, Urlaub ist es. Wenn Sie ihn gemeinsam mit einer pflegebedürftigen Person verbringen wollen, gibt es einiges zu beachten. Auf den Seiten 10 und 11 haben wir für Sie ein paar Tipps zusammengestellt.

Darüber hinaus zeigen wir, dass Zimmerpflanzen das Zuhause nicht nur verschönern, sondern sogar das Raumklima verbessern können und wie Sie Unterstützung bei Selbsthilfegruppen finden.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen

Martin Schieron



*Martin Schieron,
Pflegerwissen-
schaftler, Mitglied
des Redaktions-
beirates von „Pflege
daheim“*

Inhalt

Kurz berichtet **3**

Pflegende Angehörige

Zusammen ist man weniger allein 4

„Wie fange ich es bloß an ...?“ –
schwierige Gespräche vorbereiten
und meistern 8

Gesundheit

Prima Klima mit Zimmerpflanzen. 6

Urlaub mit Pflegebedürftigen

Wieder Schönes zusammen erleben. 11

Beruf und Pflege

Wie die Rückkehr in den Job gelingt 13

**Gesetzliche Unfallversicherung
für pflegende Angehörige** **16**

Impressum **16**

Stichwort

Die Pflegebox

Pflegebedürftige mit Pflegegrad, die in häuslicher Umgebung gepflegt werden, haben einen gesetzlichen Anspruch auf verschiedene Leistungen der Pflegekasse. Dazu gehören auch zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel, die insbesondere dem Schutz der pflegenden Angehörigen dienen. Beispiele sind Einmalhandschuhe und Desinfektionsmittel für die Hände. Eine Kostenübernahme kann bei der Pflegekasse beantragt werden. Sie übernimmt nach Prüfung der

Voraussetzungen und der Notwendigkeit einen Betrag von maximal 40 Euro monatlich. Darüber hinausgehende Kosten muss der Versicherte selber tragen.

Hilfsmittel in der Pflegebox: liefern lassen oder selber kaufen?

Grundsätzlich sind diese Pflegehilfsmittel eine Sachleistung. Das heißt, der Versicherte erhält sie zum Beispiel in Form einer „Pflegebox“ von einem Sanitätshaus, das direkt mit der Pflegekasse abrechnet. Der Pflegebedürftige

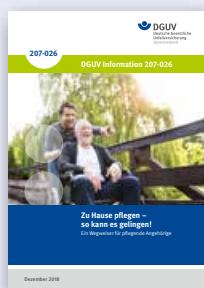


kann die benötigten und bewilligten Hilfsmittel aber auch selber einkaufen und sich die Kosten von der Pflegekasse erstatten lassen. Falls man mit den gelieferten Hilfsmitteln nicht auskommt und auf eigene Kosten Mittel dazu kaufen muss, kann sich dieser Weg lohnen.

Von Martin Schieron

Zuhause pflegen – so kann es gelingen

Die Pflege eines Angehörigen wirft gerade am Anfang viele Fragen auf. Antworten gibt der neue Wegweiser der gesetzlichen Unfallversicherung „Zuhause pflegen – so kann es gelingen“. Anhand von konkreten Beispielen geht es auf 60 Seiten um Themen wie Organisation, Selbstsorge, Wohnraumanpassung und die gesetzliche Unfallversicherung für private Pflegepersonen. Bezugsweg: Bestellung und kostenloser Download unter www.dguv.de, Stichwörter „Pflege gelingen“



DSH

Fakt

90 Prozent der Pflegebedürftigen in Deutschland müssen täglich mehrere Medikamente einnehmen. Viele werden dabei von pflegenden Angehörigen unterstützt. Das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) befragte im Frühjahr 2019 tausend pflegende Angehörige zu diesem Thema. Das Ergebnis: 76 Prozent der Befragten sind aktiv in das häusliche Medikamentenmanagement eingebunden, besorgen Rezepte in der Arztpraxis, Medikamente aus der Apotheke oder klären die Pflegebedürftigen über die Medikamente auf.

Zwei Drittel der Befragten beschrieben die Übernahme solcher Aufgaben als schwierig oder gar belastend, weil die pflegebedürftige Person zum Beispiel die Medikation ablehnt oder die Dosis eigenständig verändern will.

Die ZQP-Experten raten Pflegebedürftigen und ihren Angehörigen, alle Medikamente aufzulisten, die regelmäßig eingenommen werden. Das ist besonders ratsam, wenn mehr als drei Medikamente pro Tag verordnet sind. Bewährte Hilfsmittel sind dabei Tages- oder Wochenschachteln für Tabletten. Die Dosierung darf ohne vorherige Rücksprache mit dem Arzt nicht verändert werden.

Weitere Tipps online: www.pflege-praevention.de/tipps/medikamente-pflegebeduerftige

Zusammen ist man weniger allein



Selbsthilfegruppen unterstützen pflegende Angehörige dabei, den Pflegealltag zu meistern. Sie bieten Raum, Erfahrungen und Informationen auszutauschen und geben den Betroffenen auch Zuspruch und Kraft.

Als Erika Stratonowitsch 2011 begann, sich um eine pflegebedürftige Bekannte zu kümmern, sah sie sich mit vielen Fragen konfrontiert: Welche Pflegehilfsmittel gibt es? Wie kommt sie an eine Dekubitusmatratze für die Bekannte? Und wo kann man Geld für einen Badumbau beantragen? „Was man bei der Pflege alles zu tun hat, das können sich Außenstehende oft gar nicht vorstellen“, sagt die heute 72-jährige Diplom-Ökonomin. Antworten auf ihre Fragen bekam sie in der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Neustrelitz in Mecklenburg-Vorpommern. Dinah Liebling, Leiterin der Sozialstation Neustrelitz der Diakonie Mecklenburgische Seenplatte, hat die Gruppe 2007 ins Leben gerufen.

„Der Umgang mit Demenzerkrankten und mit Inkontinenzmaterial waren hier große Tabuthemen“, erinnert sich Dinah Liebling. Sie lud die Angehörigen von Patienten, die der Pflegedienst betreute, zur Selbsthilfegruppe ein und ging die Themen mit Humor an. Angeblich sei in Neustrelitz niemand inkontinent, sagte sie den Teilnehmerinnen und Teilnehmern. „Aber wenn ich so sehe, welche Produkte von der Post geliefert werden, besteht der Verdacht, dass unser Ort eine große Tropfsteinhöhle ist.“ Sie veranstaltete eine Modenschau mit geschlossenen Inkontinenzsystemen und erläuterte den Angehörigen, wie sie mit Demenzerkrankten kommunizieren. Dinah Liebling beriet auch Erika Stratonowitsch hinsichtlich der

Pflege ihrer Bekannten und half ihr bei den Anträgen durch den Paragrafenschlingel.

Großes und vielfältiges Angebot

Das Angebot an Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige ist in Deutschland vielfältig: Neben allgemeinen Gruppen gibt es welche nur für Berufstätige oder speziell für Angehörige von Demenzerkrankten. Eltern von Kindern mit Behinderungen oder spezifischen Erkrankungen finden sich ebenso zu eigenen Selbsthilfegruppen zusammen wie Menschen, deren pflegebedürftige Angehörigen bereits in einem Pflegeheim leben oder aber in der Fer-

ne wohnen. Viele Gruppen werden wie die in Neustrelitz professionell begleitet, meistens organisieren sie sich aber selbst – wie etwa die Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Eisenach.

Ulrike Quentel gründete gemeinsam mit anderen Angehörigen diese Gruppe 2010. Damals betreute sie bereits seit zwei Jahren ihre kranken Eltern. Sie wollte sich mit anderen Betroffenen austauschen und organisierte für die Gruppe auch Vorträge von Fachleuten zur Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht oder zur psychischen Belastung durch die Angehörigen-Pflege. Ein Sanitätshaus stellte Hilfsmittel vor und auch gemeinsame Ausflüge, etwa zur Landesgartenschau, standen schon auf dem Pro-



gramm. „Natürlich hatte ich oft einen Wissensvorsprung“, sagt die 58-Jährige, die in der Stadtverwaltung Eisenach als Gleichstellungsbeauftragte arbeitet. „Aber mir tat es gut zu sehen, wie andere etwas regeln.“

Telefonnummern ausgetauscht. Bei den monatlichen Treffen mittwochnachmittags gibt es Kaffee und Kuchen oder auch Blumen, wenn ein Gruppenmitglied Geburtstag hat. „Wir machen es uns schön“, sagt sie. Die Gruppe geht mitunter zusammen Essen oder fährt auf eine Seniorenmesse.

Selbsthilfegruppen finden

Die Nationalen Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (Nakos) beantwortet Fragen zur Selbsthilfe unter der Telefonnummer: 030/31 01 89 60.

Im Internet können bei der Nakos auch bundesweit nach Selbsthilfegruppen vor Ort gesucht werden:

www.nakos.de/adressen/datenbanksuche

In vielen Städten und Gemeinden gibt es zudem Selbsthilfekontaktstellen. Des Weiteren helfen Pflegestützpunkte und die Online-Datenbanken einiger Krankenkassen bei der Suche weiter.

Kraft und Trost in der Gruppe finden

In der Gruppe konnten die Mitglieder auch einfach einmal Enttäuschung herauslassen, wenn etwa ein ablehnender Bescheid eintraf, und dann gemeinsam überlegen, wie sie weiter vorgehen. „Man gibt sich gegenseitig Trost und Kraft“, schildert Ulrike Quentel ihre Erfahrungen. Zu den Treffen an jedem dritten Mittwoch im Monat kamen anfangs 15 Angehörige. Manche nahmen nur kurze Zeit teil, weil sich ihre Lebensumstände änderten, weil etwa die Pflegebedürftigen in ein Heim zogen oder verstarben. Ulrike Quentel weiß aber auch von zwei Teilnehmerinnen, die sich in der Selbsthilfegruppe kennenlernten und weiterhin Kontakt pflegen, nachdem der Ehemann der einen gestorben ist.

Erika Stratonowitsch ist regelmäßig dabei, weil auch ihr Ehemann inzwischen pflegebedürftig ist. Dank der Selbsthilfegruppe sei sie stets auf dem neuesten Stand, sagt die Rentnerin. Ebenso wertvoll findet sie die Gespräche mit den anderen Mitgliedern: „Man fühlt sich verstanden, weil alle das Gleiche durchmachen.“ Die Fröhlichkeit komme dabei jedoch nicht zu kurz und es tue gut, mal herauszukommen und abgelenkt zu sein. Selbsthilfegruppen werden manchmal etwas belächelt, hat Erika Stratonowitsch festgestellt. „Aber es ist doch wichtig, dass man unter Gleichgesinnten ist und nicht allein da steht.“

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

Auch die Mitglieder der Selbsthilfegruppe für pflegende Angehörige in Neustrelitz haben untereinander die

Prima Klima mit Zimmerpflanzen

Zimmerpflanzen sorgen nicht nur für ein bisschen Grün in Wohnräumen, sondern verbessern auch nachweislich das Raumklima. Sie produzieren Sauerstoff und sorgen für ausreichend Luftfeuchtigkeit. Zudem sind sie in der Lage, Schadstoffe zu filtern. Diese Pflanzen tun Ihnen besonders gut:

Baumfreund/Philodendron

Trotz seiner großen Blätter benötigt der Philodendron nur wenig Wasser. Er gibt tagsüber Sauerstoff ab und kann Formaldehyd, Kohlenmonoxid und Benzol abbauen. Die Pflanze ist pflegeleicht und eignet sich für das Wohn- und Schlafzimmer. Baumfreunde mögen einen hellen, halbschattigen Standort ohne direkte Sonne.

Einblatt

Das Einblatt (Spathiphyllum) gehört zu den Pflanzen, die laut NASA die besten Luftreiniger sind. Zudem schmückt er mit seinen grünen Blättern und den anmutigen weißen Hochblättern jedes Zimmer. Die Tropenpflanze bevorzugt schattige, feuchte Plätze ohne Staunässe und ist daher die ideale Badezimmerpflanze.

Aloe vera

Die Sukkulente-Pflanze ist ideal fürs Schlafzimmer, weil sie auch nachts Kohlendioxid in Sauerstoff umwandelt. Weitere Fähigkeiten der Aloe vera: Sie filtert schädliches Trichlorethylen (in vielen Klebern), Formaldehyd (in Pressholzprodukten und Bodenversiegelungen) sowie Zigarettenrauch aus der Luft.



Drachenbaum

Auch der Drachenbaum (*Dracaena marginata* oder *Dracaena deremensis*) leistet gute Dienste, wenn es um den Abbau von Formaldehyd, Benzol und Trichlorethylen geht. Er ist zudem praktisch fürs Büro, da er auch mal zwei Wochen Urlaubs-Abwesenheit ohne Gießen verträgt.

Grünlilie

Die Grünlilie (*Chlorophytum comosum*) ist besonders pflegeleicht und eignet sich gut als Ampelpflanze. Was sie nur nicht mag: direkte Sonne. Ansonsten ist sie der perfekte Schadstoffkiller: Sie baut neben Formaldehyd auch Toluol ab, das Bestandteil von manchen Klebstoffen oder Farben ist.

Bogenhanf

Man kennt die „Schwiegermutterzunge“ mit ihren aufrechten Blättern aus Büro und Restaurants. *Sansevieria* macht sich auch hervorragend als Schlafzimmerpflanze. Sie wandelt selbst nachts Kohlendioxid in Sauerstoff um. Zudem reinigt sie die Luft von Formaldehyd, Benzol und Trichlorethylen.



Von Stella Cornelius-Koch, Journalistin, Bremen



„Wie fange ich es bloß an ...?“

Schwierige Gespräche vorbereiten und meistern

Vielen Menschen fällt es schwer, unangenehme Themen mit ihren betagten oder pflegebedürftigen Angehörigen anzusprechen. Die einen möchten Konflikte lieber vermeiden, die anderen geraten schnell in Streit. Beides macht die Situation nicht besser. Es gibt aber Wege, wie die Kommunikation gelingen und zu Ergebnissen führen kann, mit denen beide Seiten zufrieden sind.

Javad Akhavan fuhr mit 74 Jahren noch gerne Auto. Sein hellgrüner Mercedes 450 SLC Coupé galt fast schon als Oldtimer und war gut in Schuss. Doch wer auf dem Beifahrersitz saß, schnappte während der Fahrt oft unwillkürlich nach Luft, denn der an Parkinson erkrankte, ehemalige Bauunternehmer fuhr zwar vorsichtig, konnte aber die Spur nicht gut halten und bremste erst spät. „Mein Vater hatte nie einen Unfall, aber es war immer haar-scharf“, erinnert sich sein Sohn Arash. Er bot seinem Vater deshalb mehrfach an, ihn zu chauffieren – aber der alte Herr lehnte ab, und dass, obwohl auch seine Ehefrau Rosi nicht wollte, dass ihr Mann sich weiterhin selbst ans Steuer setzt. Zwischen dem Ehepaar gab es deshalb immer wieder Zank, die Diskussion drehte sich wochenlang im Kreis.

Das Thema „Autofahren im Alter“ liefert in vielen Familien Zündstoff für Konflikte. Aber auch andere Themen sind sensibel, etwa die Beobachtung, dass ältere Verwandte ihre persönliche Hygiene vernachlässigen, oder das Eingeständnis, dass man selbst die häusliche Pflege nicht mehr leisten kann oder will. Die Situation, das Thema belastet, dennoch schweigen viele Menschen darüber. Andere sprechen zwar, geraten aber mit den Angehörigen in Streit, was das Problem ebenso wenig löst.

Schwierigkeiten wie diese kennt die Kommunikationstrainerin Beate Harmel aus ihrer praktischen Arbeit gut. Sie leitet das 2009 gegründete Steinbeis-Transfer-Institut in Waldshut-Tiengen, das Kommunikationskurse anbietet, speziell auch für pflegende Angehörige.

Es geht immer um Selbstbestimmung und persönliche Freiheit

Ob Autofahren, Körperhygiene oder Umzug ins Heim – immer geht es dabei um die Selbstbestimmung und den drohenden Verlust persönlicher Freiheit, erläutert Beate Harmel. „Die Autonomie ist eines der wichtigsten Bedürfnisse der Menschen, egal, wie alt, krank und pflegebedürftig oder jung und fit sie sind.“ Niemand möchte bevormundet werden und gesagt bekommen, wo es langgeht. Auch der Versuch, das Gespräch auf einer sachlichen Ebene zu führen, hilft wenig, denn schließlich berührt es auch dann die persönliche Autonomie des anderen und wird mithin schnell emotional.

Damit die Kommunikation gelingen kann, komme es, so Harmel, darauf an, sich über die eigenen Gefühle und



die sie verursachenden Bedürfnisse im Klaren zu sein und dafür auch die Verantwortung zu übernehmen. Diese Klarheit ist wichtig, um dem Gegenüber die Situation konkret, ohne Vorwürfe oder Schuldzuweisung zu beschreiben und dennoch zu vermitteln, was einem daran wichtig ist und warum. Für das Beispiel „Autofahren“ heißt das, sich auch in den anderen hineinzusetzen, was es für ihn be-

deutet und welche Gefühle und Bedürfnisse er in dem Zusammenhang hat. Außerdem muss man sich vor Augen führen, dass der andere „kein Problem mit der Situation hat. Der setzt sich ins Auto und fährt munter durch die Gegend, ob er es kann oder nicht“, beschreibt Harmel. Das Problem liege vielmehr bei einem selbst, zum Beispiel in der Angst vor einem Unfall und der Sorge um den anderen.

Wer sich diesen Zusammenhang klarmacht, kann den anderen bitten, einem zu helfen, das eigene Problem zu lösen. Damit spreche man, sagt Harmel, die Bereitschaft der meisten Menschen an, kooperativ zu sein und zum Wohlergehen seines Gegenübers beizutragen, wenn dabei auch ihre Gefühle und Bedürfnisse ernst genommen werden und sie selbst entscheiden können.

Praktische Tipps

- Führen Sie keine Gespräche über schwierige Themen zwischen Tür und Angel, auch nicht unter Zeitdruck oder in einer ohnehin angespannten Situation.
- Stellen Sie buchstäblich Augenhöhe her. Sitzt der andere, setzen Sie sich dazu, liegt der andere im Bett, setzen Sie sich auf die Bettkante und richten Sie den Liegenden etwas auf, oder setzen Sie sich auf einem Stuhl ans Bett.
- Begegnen Sie dem anderen aus einer innerlich wie äußerlich zugewandten und offenen Haltung. Seien Sie präsent und aufmerksam.
- Verwenden Sie nur echte „Ich-Botschaften“, in denen Sie aufrichtig über Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse sprechen, ohne dem anderen dafür die Verantwortung zuzuschieben, auch nicht unterschwellig. Formulieren Sie die Bitte an den anderen konkret und stellen Sie keine Forderungen.

Arash Akhavan versetzte sich in seinen Vater hinein und konnte gut verstehen, dass er seine Fahrerlaubnis nicht abgeben wollte: „Wenn man erwachsen wird, macht man den Führerschein“, er sei ein Symbol des Erwachsenseins und es schmerze, ihn aus der Hand zu geben.

Arash baute seinem Vater mit dem Vorschlag eine Brücke, gemeinsam auf einen Verkehrsübungsplatz zu fahren und einparken zu üben – immerhin hatten die Stoßstangen des Autos schon ein paar Schrammen abbekommen. Javad Akhavan ließ sich darauf ein. Auf dem Verkehrsübungs Gelände standen an den engeren Kurven und Parkplätzen Reifenstapel, berichtet Arash Akhavan. ❖

Der Vater blieb fast an jedem Stapel mit seinem Mercedes hängen. „Da tat ihm sein Auto leid und er sah ein, dass er besser nicht mehr fahren soll.“ Weil der 74-Jährige nicht wollte, dass jemand anderes mit dem Auto fährt, machte der Sohn ihm den Vorschlag, den Wagen abzumelden und in einer Tiefgarage unterzustellen. „Er war beruhigt und stimmte zu.“

Gemeinsam die beste Lösung finden

Den anderen ins Boot zu holen, nennt Beate Harmel den Weg, der aus schwierigen Situationen führt. Voraussetzung ist die Bereitschaft, sich auf den Dialog einzulassen und dem anderen genauso Autonomie zuzugestehen wie sich selbst. Man dürfe nicht glauben, schon die beste Lösung für beide gefunden zu haben, warnt die Kommunikationstrainerin. Das könne man nur gemeinsam überlegen. „Der andere darf alle Gefühle und Ängste haben, die er hat“, fährt sie fort, selbst wenn sie nicht nachvollziehbar erscheinen. Entscheidend sei, den anderen ernst zu nehmen, ihm aufmerksam und zugewandt zuzuhören und die Gefühle und Bedürfnisse hinter dem, was er sagt, wahrzunehmen. Anschließend gebe man das Gesagte mit seinen eigenen Worten wieder, um allmählich und gemeinsam zum Kern des Problems zu gelangen.

Um ihre Erläuterungen zu verdeutlichen, beschreibt Beate Harmel eine Situation, die sie mit ihrer 2018 verstorbenen Mutter erlebt hatte. Die 90-Jährige lebte zu Hause, ließ sich aber schon länger nicht mehr vom Pflegedienst die Haare waschen. Eines Tages waren die beiden verabredet, um in der Stadt etwas zu erledigen. Anschließend wollten sie

noch ins Café gehen. Harmel fragte ihre Mutter, ob sie es sich vorstellen könnte, sich für den Cafébesuch die Haare waschen zu lassen. Die Mutter entgegnete schlagfertig, sie werde eine Mütze aufsetzen. „Ich nahm sie wahr und sagte: ‚Du hast das Gefühl, das ist gar nicht so wichtig und mit einer Mütze fühlst Du Dich genauso schön und wohl‘“, berichtet die Expertin. Die Mutter sagte nichts weiter dazu, und die beiden wechselten das Thema.

Am nächsten Morgen rief ihre Mutter an und fragte, wann sie ins Bad komme, um ihr die Haare zu waschen. „Ich wusste gar nicht, dass es Dir so wichtig ist, dass ich die Haare schön habe, wenn wir in die Stadt gehen“, sagte sie zur Tochter. „Aber wenn das für Dich wichtig ist, dann lasse ich mir auch die Haare waschen.“ Wie sich herausstellte, hatte sie sich beim Pflegedienst nur deshalb geweigert, weil es ihr an den Tagen, an denen „Haare waschen“ auf dem Zeitplan stand, zu anstrengend war, so lange am Waschbecken zu stehen. „Sie wollte also gar nicht patzig oder ungepflegt sein“, sagt Beate Harmel.

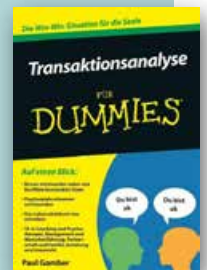
Die beiden Frauen gelangten zwar nicht im ersten Anlauf zu einem Ergebnis, doch Beate Harmel hatte ihrer Mutter die Möglichkeit angeboten, „etwas dazu beizutragen, dass ich froh bin.“

Und Javad Akhavan? Als seine Parkinson-Erkrankung fortschritt, warf er Frau und Sohn mitunter vor, seinen Mercedes verkauft zu haben. Sein Sohn fuhr deshalb mit ihm zur Tiefgarage und zeigte ihm das dort noch stehende Auto. Javad Akhavan freute sich und damit war es gut. Den Führerschein behielt er bis zu

Lesetipps

Gamber, Paul:
Transaktionsanalyse für Dummies.
Wiley-VCH Verlag
2016, 364 Seiten,
16,99 Euro.
Warum verstricken sich viele

Menschen immer wieder in dieselben Konflikte? Die vom amerikanischen Psychiater Eric Berne entwickelte Transaktionsanalyse ist ein leicht verständliches Modell menschlicher Kommunikation und Verhaltensweisen.



Rosenberg, Marshall B.:
Gewaltfreie Kommunikation: Eine Sprache des Lebens.
Junfermann Verlag, 12. Auflage
2016, 224 Seiten,
24 Euro.

In seinem Buch erläutert der Psychologe anhand von Geschichten, Erlebnissen und beispielhaften Gesprächssituationen, wie einfühlsame Kommunikation gelingt.



seinem Tod fünf Jahre später. „Es war ihm wichtig“, erinnert sich Arash Akhavan, „dass er den Führerschein aus dem Portemonnaie holen und zeigen konnte, dass er ihn immer noch besaß.“

Von Mirjam Ulrich

Wieder Schönes zusammen erleben



Endlich einmal wieder gemeinsam verreisen – für Pflegebedürftige und ihre pflegenden Angehörigen muss dies kein Wunschtraum bleiben. Doch bei der Vorbereitung und Durchführung gibt es einiges zu beachten.

Bernd und Gabriele Koska sind beide 68 Jahre alt und immer gerne gereist. Noch 2016 ist das Ehepaar aus Vipperow in Mecklenburg-Vorpommern

mit dem Auto alleine durch England gefahren. Doch ein Jahr später erlitt Frau Koska einen Schlaganfall. Sie ist seither auf den Rollstuhl angewiesen. Ihre Urlaubsträume schienen damit begraben.

Doch 2018 spürte Herr Koska, wie sehr die Pflege seiner Ehefrau an seinen Kräften zehrte: „Seitdem meine Frau aus der Reha wiedergekommen war, gab es keine Nacht, in der ich durchschlafen konnte, weil sie auch beim Toilettengang Hilfe benötigt.“ Bernd Koska hatte außerdem den Wunsch, einmal wieder ins Museum zu gehen und andere interessante Dinge zu erleben. Auch Gabriele Koska brauchte dringend einen Tapetenwechsel. „Ich wollte einfach auch mal was anderes sehen als die eigenen vier Wände“, so die Pflegebedürftige.

Den Pflegealltag durchbrechen

Mit diesem Wunsch ist das Ehepaar Koska nicht allein, sagt André Scholz. Der Pflegeberater hat den gemeinnützigen Verein Reisemaulwurf e. V. gegründet, der zum Thema „Reisen bei Hilfe- und Pflegebedarf“ informiert. Scholz ist selbst pflegender Angehöriger und weiß daher nur zu gut, wie wichtig ein gemeinsamer Urlaub ist: „Der Pflegealltag sieht von Montag bis Sonntag relativ gleich aus. Mal wieder das Meer zu sehen oder gemeinsame Ausflüge zu machen, bietet die Möglichkeit, diesen Kreislauf positiv zu durchbrechen“, so Scholz. Gemeinsame Reisen geben darüber hinaus neue Impulse und Ideen, die den Pflegealltag erleichtern und die Stimmung heben.

Weitere Informationen

Die Internetseite www.reisen-fuer-alle.de nennt zertifizierte barrierefreie Angebote, Orte und Betriebe für barrierefreies Reisen.

Hilfe bei der Reiseplanung bietet der gemeinnützige Verein „Reisemaulwurf“ unter www.reisemaulwurf.de.

Gut beraten lassen

Vor einem solchen besonderen Urlaub gibt es viel zu beachten, eine gute Beratung ist deshalb sehr

wichtig. Beratungsmöglichkeiten finden sich beim Reisemaulwurf e.V., aber auch in einem Pflegestützpunkt oder bei Anbietern für barrierefreies Reisen. Jeder Urlaub ist individuell; es macht zum Beispiel einen großen Unterschied, ob jemand mit dem Rollator unterwegs ist und einige Treppenstufen bewältigen kann oder ob ein Rollstuhl der ständige Begleiter ist. „Wer den konkreten Bedarf und Wunsch an den Urlaub benennt und sich vorher gut informiert, kann unangenehme Überraschungen vermeiden“, weiß Scholz.



Auch die Finanzierung sollte vor Urlaubsantritt geklärt werden. Die Kosten für die Reise und Unterbringung muss der Pflegebedürftige selbst bezahlen. Allerdings können Leistungen der Pflegeversicherung für pflege- und betreuungsbedingte Aufwendungen genutzt werden.“ Das bedeutet zum Beispiel, dass am Urlaubsort ein dort ansässiger Pflegedienst tätig wird. Auch eine Verhinderungspflege kann am Urlaubsort organisiert werden, wenn der Pflegenden einmal etwas allein unternehmen möchte.

Individuell oder organisiert

Das Ehepaar Koska hatte zunächst eine individuelle Reise ins Auge gefasst, sich dann aber an einen speziellen Anbieter gewandt, der Reisen für Pflegebedürftige organisiert. Über ihn haben sie im Herbst 2018 ihren zehntägigen Urlaub an der Ostsee gebucht und vertrauten ihm damit auch die Planung der Pflege vor Ort an. Diese Entscheidung haben sie nicht bereut: „Die Pflege hat hervorragend geklappt. Die Pflegerin hat sich sehr um meine Frau gekümmert, sodass ich auch einmal etwas alleine unternehmen konnte.“ Nach dieser guten Erfahrung planen die Koskas bereits eine neue Reise mit dem Anbieter: „Wir müssen uns um nichts kümmern und können wieder etwas Schönes zusammen erleben.“

Von Stella Cornelius-Koch.

Darauf sollten Sie achten

Information und Planung:

In- oder Ausland, Meer oder Berge? Einzel-, Pauschal- oder Gruppenreise, per Bahn, Bus, Flugzeug oder Schiff? Bei der Planung helfen Gespräche mit Touristeninformationen und eine Reiseberatung durch Fachleute für barrierefreies Reisen.

An- und Abreise:

Neben der Deutschen Bahn bieten auch einige Fluggesellschaften und Kreuzfahrt-Veranstalter einen Mobilitätsservice an. Einige Reiseveranstalter haben auch einen Haus-zu-Haus-Service im Programm.

Barrierefreie Unterkunft:

Sind Hotel, Rezeption, Restaurants sowie die Gästezimmer, Toiletten und die Bäder schwellenlos erreichbar? Gibt es Leitsysteme für Menschen mit Seh-

behinderung? Ist das Personal vor Ort geschult im täglichen Umgang mit Menschen in verschiedenen Lebenssituationen?

Pflege und Betreuung:

Welche pflegerische Versorgung wird im Urlaub benötigt? Muss auf eine bestimmte Ernährung geachtet werden? Welche Hilfsmittel wie Rollstuhl oder Pflegebett werden gebraucht, welche Medikamente eingenommen, muss vor Ort medizinisch versorgt werden?

Freizeit und Unterhaltung:

Viele Reiseveranstalter informieren vorab über barrierefreie Hotels und geben Hinweise, welche Ausflugsziele mit welcher Unterstützung erreichbar sind.

Quelle: www.pflegestuetzpunkteberlin.de

Nach der Pflegezeit

Wie die Rückkehr in den Job gelingt



Ihren ersten Arbeitstag nach einer längeren Pflegephase vergessen viele Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer nicht so schnell. Die schwere Zeit, in der sie Angehörige – oft bis zu deren Lebensende – betreut haben, ist häufig noch nicht verarbeitet. Die frühere Routine muss sich erst wieder einspielen. Dazu gehört auch das Berufsleben. Kann es einfach so weitergehen? Damit der Wiedereinstieg in den Job glückt, sollten sich Angestellte rechtzeitig damit auseinandersetzen.

Kündigungsschutz und Rückkehr

Rahmenbedingungen für eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege schafft das Pflege- bzw. Familienpflegezeitgesetz. So sind Angestellte von der Ankündigung bis zum Ende ihrer pflegebedingten Freistellungs- bzw. Teilzeitphase vor Kündigungen geschützt. Das heißt, sie können in ihren Job zurückzukehren. In kleineren Betrieben und wenn die Pflege länger dauert, gibt es allerdings Einschränkungen;

Beschäftigte sind dann auf die Zustimmung ihrer Vorgesetzten angewiesen.

Nur wenige nehmen Pflegezeit

Berufstätige beantragen nur selten Pflege- oder Familienpflegezeit und erfahren dabei auch nur wenig Unterstützung durch ihre Arbeitgeber. Das ist das Ergebnis der Studie „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ des Zentrums für Qualität in der Pflege (ZQP)

aus dem Jahr 2018. Demnach verstehen aber auch viele Beschäftigte die Pflege als Privatangelegenheit und scheuen sich, ihre Situation bei Kollegen oder Vorgesetzten anzusprechen.

Auch Mia Grabau* musste ihr Berufsleben durch die Pflege verändern. Sie war Abteilungsleiterin einer Werbeagentur bei Bremen, als sie sich entschied, ihre schwerkranke und demente Mutter zu betreuen. Für die Organisation der Palliativpflege nahm sie die zehntägige Auszeit, die



••• jedem zusteht. Bis dahin sei Pflege noch nie in ihrem Unternehmen thematisiert worden, sagt Mia: „Die Broschüre zum Pflegezeitgesetz habe ich der Personalverantwortlichen selbst in die Hand gedrückt.“

Werbeagentur Bremen: belastender Wiedereinstieg

Für die 24-Stunden-Versorgung, die sie gemeinsam mit Pflegedienst und Haushaltshilfe stemmte, musste Mia, selbst zweifache Mutter, ihre Arbeitszeit halbieren. Doch die offizielle Ankündigungsfrist zur Pflegezeit war verstrichen. Dass ihr Chef dennoch einwilligte, lag an Mias Entschlossenheit: „Ich habe gesagt: Entweder arbeite ich ab sofort nur noch vormittags, oder ich bin ganz weg.“ In den



folgenden Monaten arbeitete sie Teilzeit und hielt wie gewohnt Kontakt zu Kunden und Kollegen.

Nach dem Tod der Mutter bestand Mias Vorgesetzter darauf, dass sie wieder Vollzeit arbeiten solle. „Mir blieben nur zwei Wochen Resturlaub, um mich auf die Rückkehr vorzubereiten“, ärgert sie sich. „Ich war noch sehr erschöpft; musste aber funktio-

nieren, als wäre nichts passiert.“ So arbeitete sie gegen ihren Wunsch in Vollzeit, bis sie nach einem Jahr eine Teilzeitstelle in einem anderen Unternehmen fand. Trotz der Belastung würde sie jederzeit wieder pflegebedingt aussteigen und notfalls auch dafür kündigen: „Die letzte Zeit mit einem geliebten Menschen ist einfach zu kostbar.“

Rechtsslage: Nach der Pflege zurück in den Job

Bei akuten Pflegefällen

Kündigungsschutz unabhängig von der Unternehmensgröße:

- Kurzzeitige Arbeitsverhinderung (max. 10 Arbeitstage)
- Begleitung in der letzten Lebensphase (max. 3 Monate)

Wenn die Pflege länger dauert

Kündigungsschutz nur in größeren Unternehmen:

- Pflegezeit (max. 6 Monate, ab 15 Angestellten)
- Familienpflegezeit (max. 24 Monate, ab 25 Angestellten)

Rückkehr an den Arbeitsplatz

Beschäftigte, die vor Kündigungen geschützt sind, dürfen zu den bisherigen vertraglichen Konditionen und im alten Stundenumfang zurückkehren. Es besteht kein Anspruch auf denselben Arbeitsplatz, jedoch muss der Arbeitgeber gleichwertige Alternativen anbieten.

Ausnahmen

Für verbeamtete Personen gilt das Pflege- und Familienzeitgesetz nicht. Sie müssen Freistellung und Rückkehr mit ihren jeweiligen Dienstherrn vereinbaren.

ExTox, Unna: flexible Arbeitszeiten

Ganz andere Voraussetzungen für die häusliche Pflege hatte Olaf Kayser, Lagerleiter bei der Firma ExTox in Unna. In dem mittelständischen Unternehmen für Gasmesssysteme können die Angestellten ihre Stunden flexibel einteilen. Kayser konnte so seine krebskranke Mutter betreuen, ohne dafür offiziell Pflegezeit zu nehmen. Für die erste Zeit erhielt er Sonderurlaub, die folgenden Monate nahm er sich stunden- oder tageweise frei, um bei seiner Mutter zu sein – im Notfall auch spontan. „Ich habe offen mit den Kollegen über meine Situation gesprochen. Selbst wenn ich nicht da war, meldete ich mich regelmäßig“, berichtet Kayser.

Nach dem Tod seiner Mutter wollte der Lagerleiter wieder in Vollzeit arbeiten. Doch der erste Arbeitstag war anstrengender, als er es sich vorgestellt hatte: „Es dauerte einige Wo-

Quelle: www.wege-zur-pflege.de (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend)

chen, bis ich körperlich und mental wieder der Alte war. Zum Glück nahmen alle Kollegen Rücksicht.“ Sein Vorgesetzter, ExTox-Geschäftsführer Ludger Osterkamp, bot ihm sogar an, das Arbeitspensum langsam zu steigern, denn er findet, dass nach der Pflege „eine Wiedereingliederung wie bei chronisch Erkrankten sinnvoll wäre, auch wenn das gesetzlich nicht vorgesehen ist.“ Osterkamp ergänzt: „Pfleger Angehörige haben es schwer genug. Statt Gegenwind oder nur Duldung brauchen sie aktive Unterstützung.“ Aus diesem Grund hatten sich der Geschäftsführer und Olaf Kayser bereits im Vorfeld zu Pflegebegleitern ausbilden lassen. Beide beraten Kollegen im Unternehmen, denen es ähnlich ergeht. Ein seltener Glücksfall.

Bayer AG: Langzeitkonto statt Pflegezeit

Auch bei der Bayer AG setze man auf innerbetriebliche Lösungen, sagt Jürgen Simon, der zuständige Ex-

perte im Bereich „Human Resources Deutschland“ des Konzerns: „Die Gesetzgebung bildet die Lebenswirklichkeit nicht realistisch ab, denn jede Pflegesituation ist anders. Deshalb können unsere Beschäftigten die Pflege unter anderem mithilfe eines Langzeitkontos organisieren.“ Diese Möglichkeit nutzte Dagmar Stegner*. Für die Management Assistentin war früh absehbar, dass sie ihren Vater irgendwann würde betreuen müssen. Sie sparte daher bereits Jahre im Voraus Teile ihres Gehalts und ihres Bonus an, um ihre Arbeitszeit für eine begrenzte Zeit reduzieren und ihren Vater pflegen zu können. In seinen letzten drei Lebensmonaten blieb sie ganz zuhause. Doch auch in dieser Zeit hielt sie Kontakt zu den Kollegen: „Ich war bei Fragen telefonisch erreichbar und manchmal auch im Büro. Mein Chef nahm sich dann die Zeit, um sich mit mir zusammen zu setzen“, berichtet die Monheimerin.

Wiedereinstieg als Befreiung

Dagmar Stegner kehrte an ihren alten Arbeitsplatz zurück, nachdem ihr Vater verstorben war. Sie fühlte sich bereit, gleich wieder in voller Stundenzahl einzusteigen: „Das Büro war eine gute Chance, wieder aus der Blase des Pflege-Daseins herauszukommen“, erinnert sie sich. „Meine Kollegen und Vorgesetzten waren immer sehr verständnisvoll, so dass die Rückkehr reibungslos verlief.“

Individuelle Lösungen suchen

Freistellungen im Rahmen des Pflegezeitgesetzes sind befristet und enden spätestens vier Wochen, nachdem eine pflegebedürftige Person nicht mehr zuhause betreut wird oder verstirbt. Die wenigen Berufstätigen, die



Ludger Osterkamp, ExTox-Geschäftsführer in Unna, findet, dass für pflegende Angehörige, die in den Beruf zurückkehren wollen, „eine Wiedereingliederung wie bei chronisch Erkrankten sinnvoll wäre. Pfleger Angehörige haben es schwer genug.“

Foto: privat

sich ganz oder teilweise dafür haben freistellen lassen, organisieren ihre Rückkehr an den Arbeitsplatz oft innerbetrieblich. Macht das Unternehmen kein passendes Angebot, können externe Pflegeberatungen bei der Suche nach individuellen Lösungen helfen. Beschäftigte, die während der Pflegephase Kontakt zum Unternehmen halten, ihre Arbeitsstunden danach flexibel einteilen können und sogar Unterstützung von Kollegen wie Vorgesetzten erfahren, finden leichter in den Job zurück.

* Name von der Redaktion geändert.

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Das Bundesfamilienministerium informiert über die Rechte von Beschäftigten während und nach der Pflegephase:

- telefonisch: 030-20179131
- und im Internet: www.wege-zur-pflege.de/themen/pflegezeit

Kontaktstellen für pflegende Angehörige

Die Leistungen der Pflegeversicherung nach dem XI. Sozialgesetzbuch sind für Pflegebedürftige und für pflegende Angehörige zum Teil schlecht überschaubar.

Daher haben die Pflegeversicherungen bundesweit Beratungsstellen eingerichtet. Hier erhalten die Versicherten – aber auch die pflegenden Angehörigen – Informationen und Unterstützungsangebote rund um die häusliche Pflege. Hier die größten Beratungs- und Unterstützungsstellen:

- **Berliner Pflegestützpunkte** | www.pflegestuuetzpunkteberlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Informationen über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung in Berlin.
- **Berliner Hilfelotse** | www.hilfelotse-berlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten in Berlin.
- **Zentrum für Qualität in der Pflege** | <https://bdb.zqp.de/#/home>
Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach bundesweiten gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten.
- **Compass – private Pflegeberatung** | www.compass-pflegeberatung.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 101 88 00 | Wochentags von 8 bis 19 Uhr, samstags von 10 bis 16 Uhr | Privat Pflegeversicherte, wie z. B. Beamte, können hier Informationen und Unterstützungsangebote erhalten.



Unfallkasse Berlin: Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige in Berlin

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

- **Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen**
Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.
- **Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden**
Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.
Download: www.dguv.de, Webcode d1754.

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2,
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0
Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Straße 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0
Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0
Redaktionsteam: Ivonne Festerling, Martin Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap
Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)
Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen
Autorinnen und Autoren: Adrienne Kömmler, Mirjam Ulrich, Annemarie Wegener, Dr. Susanne Woelk

Produktion:

Bonifatius-Verlag, Paderborn
Bildquellen: shutterstock.com/New Africa/kurhan/Goran Bogicevic (Titel)/wavebreakmedia (4, 11)/Vahe 3D (6 l)/New Africa (6 m.)/ Photography1971 (6 r.)/Kirillov alexey (7 l., 7 r.)/Madlen (7 m.)/JP WALLET (13 l., r.)/fizkes (14), privat (2), istockphoto.com/vm (5)/monkeybusinessimages (8)/Ijubaphoto (9 l.)/Dean Mitchell (9 r.)/nullplus (12)/Fred-Froese (16), shutterstock.com/avemario (16)/Robert Kneschke (16)
Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.
Anregungen und Leserbrief: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61, Fax 040 298104-71, E-Mail info@das-sichere-haus.de, Internet www.das-sichere-haus.de