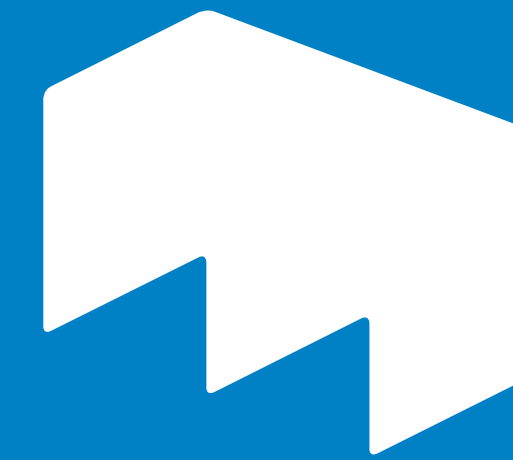
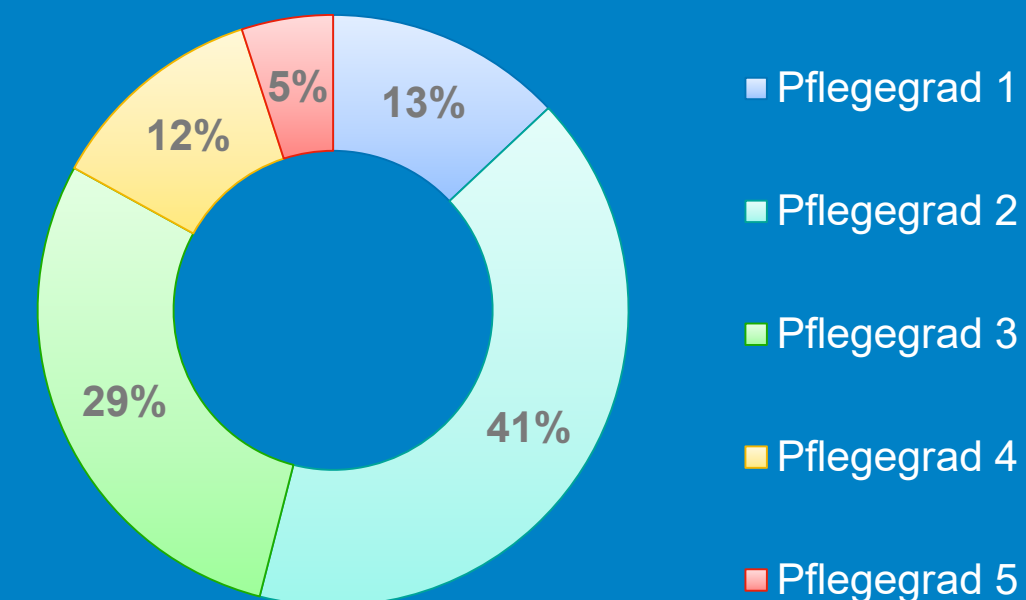
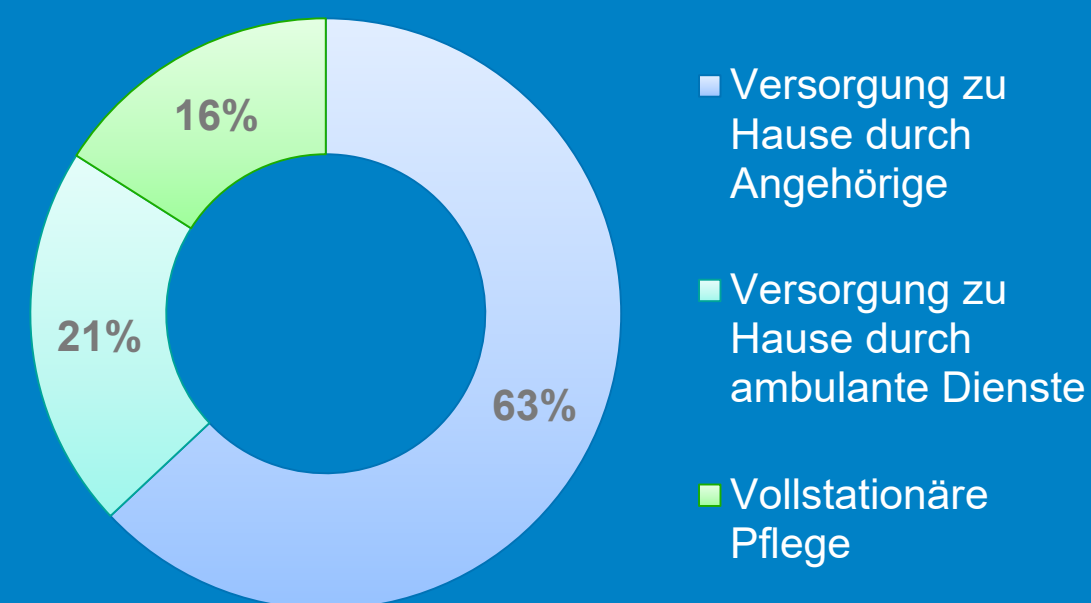


# Arbeiten und Angehörige pflegen



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

- Aktuell gibt es fast 5 Millionen Pflegebedürftige in Deutschland, davon werden über 80% zu Hause versorgt. Bei gut der Hälfte der Pflegebedürftigen verteilen sich die Pflegegrade auf die Stufen 1 und 2.



Quelle:  
Statistisches Bundesamt  
Stand: Dezember 2021

- Die Pflegeverantwortung ist verbunden mit besonderen Belastungen: Die Betroffenen verfügen über weniger Zeit und Flexibilität, darunter leiden auch die eigenen Sozialkontakte. Viele stehen vor finanziellen Herausforderungen, eine Freistellung mit Lohnausgleich ist nur für einen sehr kurzen Zeitraum möglich. Hinzu kommen häufig physische und psychische Belastungen, die in eine Überlastung führen können.

Zahlen & Fakten

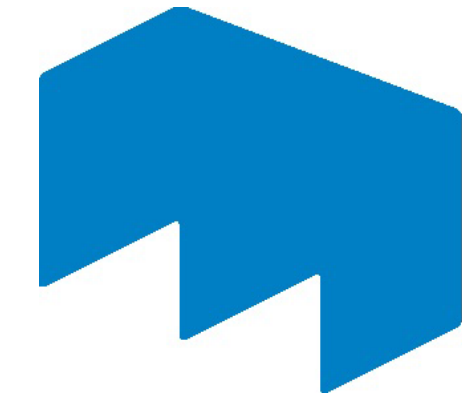
Fragen & Antworten

Pflegezeit

Links

Tipps

# Fragen & Antworten



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

## Ab wann pflege ich?

Pflege muss nicht automatisch auch Körperpflege sein. Sogenannte informelle Pflege ist etwa, wenn man Tätigkeiten im Haushalt übernimmt, die eine Person aus Alters- oder Krankheitsgründen nicht mehr erledigen kann, also Putzen, Einkaufen oder die Kommunikation mit Krankenkassen. Der Verwandtschaftsgrad ist nicht entscheidend. Die zu pflegende Person kann beispielsweise die demenzkranke Oma, eine Partnerin mit einer psychischen Erkrankung oder ein Bruder mit einer schweren Krebserkrankung sein. Wer über mehrere Monate täglich oder mehrfach in der Woche informelle Pflege leistet, sollte sich als pflegende Person angesprochen fühlen.

## Andere in meiner Familie helfen viel stärker bei der Pflege, zähle ich trotzdem?

Pflegesituationen können Angehörige stark belasten, selbst wenn sie nicht hauptverantwortlich für die Pflege sind. Wenn die pflegebedürftige Person einen Pflegegrad hat, ist es leichter, als pflegende Person anerkannt zu werden. Aber auch wenn die Person keinen Pflegegrad hat oder wenn andere in der Familie noch mehr in die Pflege eingebunden sind: Es lohnt sich immer, mögliche Ausgleichs in Erfahrung zu bringen. Kriterien und Nachweise für die Anerkennung der Pflegetätigkeit sind sehr unterschiedlich.

Wer Pflegeperson nach dem elften Sozialgesetzbuch ist, hat Anspruch auf Rentenversicherungsbeiträge aufgrund der Pflege. Die Pflegetätigkeit muss zeitnah der Rentenversicherung gemeldet werden. Voraussetzung dafür ist, dass eine informelle Pflegetätigkeit von mind. 10 Stunden an zwei Wochentagen über einen Zeitraum von mindestens sechs Monaten bei einem Pflegegrad von mindestens Grad II der pflegebedürftigen Person von der Pflegekasse bestätigt wurde.

## Was ist dieser Pflegegrad?

Viele Pflegende und pflegebedürftige Menschen wissen nicht, dass erst ein Pflegegrad einen Anspruch auf Pflegeunterstützungsleistungen (wie z.B. Pflegegeld u.v.m.) aus der Pflegeversicherung begründet. Der Pflegegrad definiert die Schwere der Beeinträchtigung. Nach Antrag bei der Pflegekasse wird ein Gutachten erstellt, um den Pflegegrad zu prüfen. Den Antrag können auch Angehörige stellen, es ist aber in der Regel notwendig, dass die Person, um die es geht, einverstanden ist. Informationen zu den Pflegegraden und den finanziellen Möglichkeiten finden Sie in unserem Download „Pflegegrade & Finanzielles“.

## Noch kriege ich Beruf, Alltag und Pflege koordiniert, wann sollte ich mich um Entlastung kümmern?

Sofort. Auch wenn es Überwindung kostet, besprechen Sie die Situation rechtzeitig mit Vorgesetzten, der Personalabteilung, eventuell den Mitarbeitenden der Gleichstellung und wenden Sie sich an eine psychologische Beratung. Warten Sie nicht, bis sich die ersten Erschöpfungserscheinungen bemerkbar machen oder Sie selbst krank werden. Auch sollten Sie – trotz der Koordination von Beruf und Pflege – gerade nicht als erstes auf die Dinge verzichten, die Ihnen guttun, wie etwa Sport, Musik oder soziale Kontakte.

## Welche Möglichkeiten einer beruflichen Freistellung habe ich?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten sich freistellen zu lassen und das wegfallende Einkommen zu kompensieren. Es gibt folgende grundlegende Formen der Pflegezeit:

- akute Pflege
- Pflegezeit
- Familienpflege
- Sterbebegleitung

Während der Pflegezeiten besteht für die pflegende Person Kündigungsschutz.

Eine Übersicht zu den Formen finden Sie unter dem Reiter „Pflegezeit“.

Zahlen & Fakten

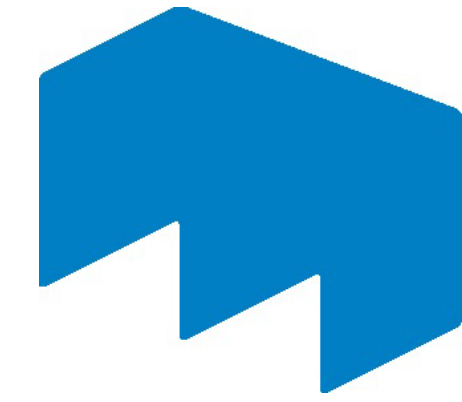
Fragen & Antworten

Pflegezeit

Links

Tipps

# Fragen & Antworten



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

## Unter welchen Voraussetzungen wird das Pflegeunterstützungsgeld gezahlt?

- Die Pflegesituation ist akut, also unvorhersehbar und unerwartet, eingetreten.
- Sie sind ein naher Angehöriger der pflegebedürftigen Person.
- Ihr Angehöriger wurde bereits als pflegebedürftig eingestuft oder es ist anzunehmen, dass sich eine Pflegebedürftigkeit in naher Zukunft anbahnt.
- Sie sind angestellt und benötigen eine kurzzeitige Freistellung von der Arbeit.
- Der zu pflegende Angehörige ist bei einer deutschen Krankenkasse versichert, kann aber auch außerhalb Deutschlands leben.

## Unter welchen Voraussetzungen zahlt die Pflegeversicherung die Sozialversicherungsbeiträge für die Dauer der Pflegezeit?

- Ein Pflegegrad liegt vor.
- Die Pflege findet in häuslicher Umgebung statt.
- Die wöchentliche Pflege nimmt mindestens zehn Stunden pro Woche und mehr als zwei Monate im Kalenderjahr in Anspruch.
- Die Pflege erfolgt ehrenamtlich (Pflegegeld ist nicht ausgeschlossen).
- Die Erwerbstätigkeit liegt bei maximal 30 Stunden pro Woche.

## Muss ich die konkrete Diagnose, etwa eine schwere Krebserkrankung meines Partners oder meiner Partnerin, angeben?

Nein, in der Regel reicht als Nachweis die Pflegebescheinigung des Medizinischen Dienstes der Krankenkassen. Daraus geht der zeitliche Umfang der Pflegetätigkeit hervor. **In einem formlosen Antrag können Sie beschreiben, welche Einschränkungen im Beruf sich für Sie daraus ergeben**, Sie müssen aber keine detaillierten Angaben zur konkreten Pflege oder dem Krankheitsbild machen.

## Kann ich nicht einfach meine Stunden reduzieren?

Prinzipiell ist ein Wechsel in einen Teilzeitstudiengang an einigen Hochschulen möglich. An staatlichen Hochschulen muss man einen Antrag auf Teilzeitstudium zu bestimmten Fristen vor Semesterbeginn immer wieder neu stellen und begründen. Zudem verliert man als offiziell Teilzeit-Studierende\*r seinen BAföG-Anspruch. Viele flexible Teilzeitangebote, für die man keinen Nachweis braucht, bieten private Hochschulen an. Hier zahlt man allerdings zum Teil recht hohe Studiengebühren.

**Frage**  
Antwort.

Nach Absprache können auch alternative Prüfungsleistungen wie Protokolle oder Hausarbeiten genutzt werden.

**Frage**  
Antwort.

## Welche Möglichkeiten habe ich, wenn die Belastung durch Pflege und Studium zu groß wird?

Bei gesundheitlichen Problemen ist der erste Gang der zum Hausarzt oder der Hausärztin. Bei psychischer Belastung können Sie das Angebot des Fürstenberg Instituts nutzen. Auch das Team der Gleichstellung steht Ihnen bei Fragen gerne zur Verfügung. Helfen können außerdem spezielle Beratungs- und Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige. Eine Übersicht zu allen Angeboten finden Sie unter dem Reiter „Links“.

**Eine erste Sofortmaßnahme bei akuter Überlastung ist – in Absprache mit der Hochschule – das Studienprogramm runterzufahren oder ein Urlaubssemester zu beantragen.**

Zahlen & Fakten

Fragen & Antworten

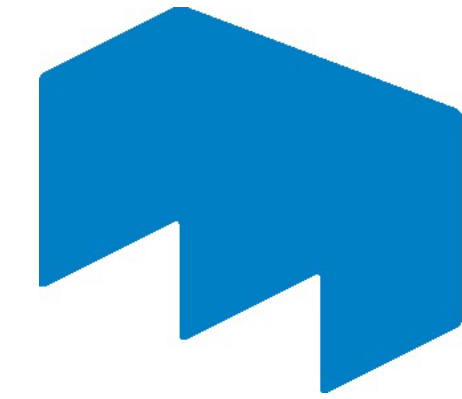
Pflegezeit

Links

Tipps



# Formen der Pflegezeit



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

Form der Pflegezeit	Was bedeutet das?	Dauer der Freistellung bis zu	Anmeldefrist in der Personalabteilung	Pflegegrad	Lohnersatzleistung	Hinweise
Akute Kurzzeitpflege	<b>Vollständige Freistellung</b> bei einer akuten, nicht vorhersehbaren Pflegesituation im nahen Umfeld.	10 Tage	Keine. Es besteht jedoch die Pflicht, der Hochschule die Verhinderung und deren voraussichtliche Dauer unverzüglich mitzuteilen.	Ärztliche Bescheinigung, dass mindestens eine Pflegebedürftigkeit des Pflegegrades 1 vorliegt.	Für diese Freistellung kann eine Lohnersatzleistung – das Pflegeunterstützungsgeld – bei der Pflegekasse bzw. dem privaten Pflegeversicherungsunternehmen der pflegebedürftigen Person beantragt werden.	Die zehn Tage müssen nicht am Stück genommen werden, dürfen jedoch nur einmal pro Fall in Anspruch genommen werden.
Pflegezeit	<b>Vollständige oder teilweise Freistellung</b> , wenn eine betroffene Person mit mindestens Pflegegrad 1 in häuslicher Umgebung gepflegt wird.	6 Monate	10 Tage	Pflegegrad	Für diese Zeit der Pflege besteht die Möglichkeit, ein zinsloses Darlehen beim <a href="#">Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben</a> (BAFzA) zu beantragen.	
Familienpflegezeit	Teilweise Freistellung, wenn sechs Monate nicht ausreichend sind.	24 Monate	8 Wochen	Pflegegrad		Die Mindestarbeitszeit beträgt 15 Wochenstunden.
Sterbebegleitung	<b>Vollständige oder teilweise Freistellung</b> um eine betroffene Person zu Hause oder im z. B. im Hospiz zu begleiten.	3 Monate	10 Tage	Ärztliche Bescheinigung		

Zahlen & Fakten

Fragen & Antworten

Pflegezeit

Links

Tipps

# Links

## Psychologische Beratung der Hochschule Mainz

### Mental Health Coaching

Im Rahmen der Kooperation mit dem Fürstenberg Institut bietet die Hochschule Mainz ihren Beschäftigten die Möglichkeit mit fachlich kompetenten Person außerhalb der Hochschule zu sprechen. Nutzen Sie die Möglichkeiten der mentalen Unterstützung!

[Serviceseite der HS Mainz \(Intranet\)](#)

## Team Gleichstellung der Hochschule Mainz

Zentrale Gleichstellungsbeauftragte  
Prof. Dr. Katharina Dahm, T +49 6131 628-3312

Vereinbarkeit von Beruf & Pflege  
Sonja Eisenblätter, T +49 6131 628-7302

[www.mz-hs.de/familie](http://www.mz-hs.de/familie)

## Pflegestützpunkte in Mainz

Die Pflegestützpunkte sind ein kostenloses Beratungsangebot, welches sich an behinderte, ältere und pflegebedürftige Menschen und deren Angehörige wendet. Die Beratung erfolgt persönlich, vertraulich, kompetent sowie trägerneutral und kostenfrei. Die Koordination aller Möglichkeiten der Versorgung im Pflege- oder Krankheitsfall orientiert sich dabei an den Wünschen und Bedürfnissen der Betroffenen. In Mainz gibt es sechs Beratungsstellen, die bestimmten Stadtteilen zugeordnet sind.

[Pflegestützpunkte in Mainz](#)

## Bundesministerium für Gesundheit

Der [Online-Ratgeber Pflege](#) des Bundesministeriums für Gesundheit gibt eine gute Übersicht über alle relevanten Themen, vor allem auch zur Pflegeversicherung und zur Finanzierung.



wir pflegen!

## Interessenvertretung und Selbsthilfegruppe pflegender Angehöriger e. V.

Das bundesweite Netzwerk [wir pflegen!](#) bietet viele Informationen, digitale Angebote und Austauschmöglichkeiten. Von einigen Krankenkassen wird der Verein gefördert.

## Online-Portal pflege.de

Hier sind sehr umfangreich alle Themen rund um die Pflege zusammengetragen. Die Rubriken gliedern sich in:

- Altenpflege & Wohnen im Alter
- Barrierefreies Wohnen & Bauen
- Hilfsmittel für Senioren & Pflege
- Pflegegesetz & Pflegerecht
- Pflegekasse & Pflegefinanzierung
- Krankheiten im Alltag & Pflegealltag
- Leben im Alter
- [Pflegerische Angehörige](#)

Zahlen & Fakten

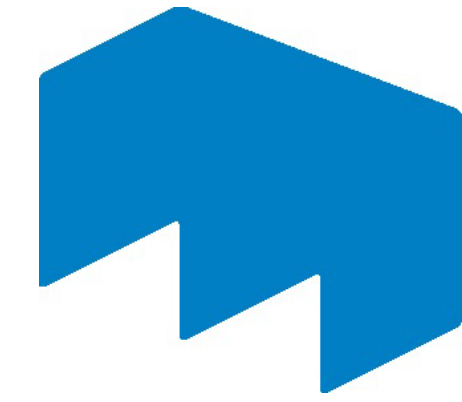
Fragen & Antworten

Pflegezeit

Links

Tipps

# Tipps



HOCHSCHULE MAINZ  
UNIVERSITY OF  
APPLIED SCIENCES

## Informieren

- ❖ Überblick über regionale und lokale **Unterstützungsangebote** für pflegende Angehörige (Pflegestützpunkte, Infoportale, Pflegekassen)
- ❖ Überblick über die **Unterstützungsleistungen** (Pflegestützpunkte, Infoportale, Pflegekassen)
- ❖ Regelungen für **Entlastungsmöglichkeiten im Beruf** (Website der Gleichstellung, Personalabteilung)
- ❖ Überblick über **Selbsthilfe-Angebote** an der Hochschule und in der Region (psychologische Beratung, Pflegestützpunkte)

## Checken

- ❖ Wie viele Stunden pro Woche bin ich mit der Pflege eines Angehörigen beschäftigt, dazu zählt auch informelle Pflege wie Einkaufen, Behördengänge, Spaziergänge usw.?
- ❖ Wie stark wirkt sich meine Pflegeverantwortung auf meinen Beruf aus? Leiden bereits Terminalsachen darunter? Gibt es mittel- und langfristig Probleme beides zu vereinbaren, etwa bei Auswärtsterminen, Exkursionen etc.? Über welchen Zeitraum wird mich die Pflege eines Angehörigen voraussichtlich in Anspruch nehmen?
- ❖ Nehme ich schon Anzeichen für eine psychische oder physische Belastung, wie häufigere Krankheiten, Schlafprobleme etc. bei mir wahr?
- ❖ Über welches Unterstützungs-Netzwerk verfüge ich im privaten (Freunde, Familie) und sonstigen Bereich (Pflegestützpunkte, Gleichstellung der Hochschule, Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen) und wie kann ich dieses ausbauen? Gibt es eventuell Online-Beratungsangebote, bei denen ich anonym bleiben kann?
- ❖ Gibt es Möglichkeiten, meiner Tätigkeit ggf. in Teilzeit oder anderen flexiblen Modellen weiter nachzugehen? Wie wirkt sich das auf meine finanzielle Situation aus?
- ❖ Habe ich schon alle offiziellen Unterstützungsmaßnahmen, die durch eine Einstufung des Pflegegrads möglich sind, ausgeschöpft? Welche Personen aus der Hochschule (Kollegium, Vorgesetzte usw.) kann ich über meine Situation ins Vertrauen ziehen, die mir weiterhelfen könnten, wenn ich den Gang in eine Beratungsstelle scheue? Gibt es eventuell Beratungsangebote, bei denen ich anonym bleiben kann?

Zahlen & Fakten

Fragen & Antworten

Pflegezeit

Links

Tipps