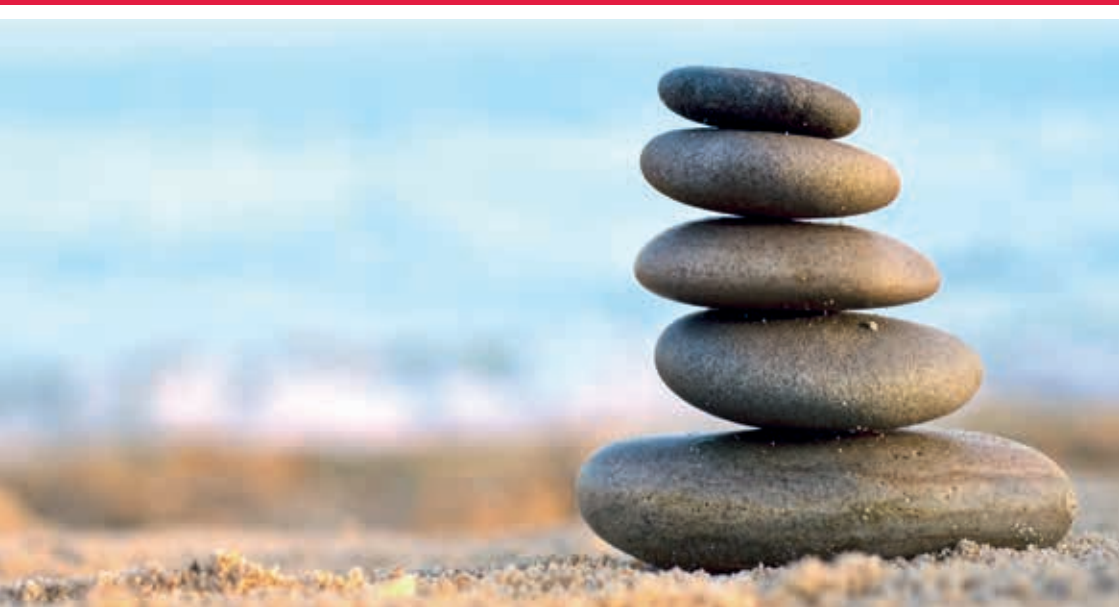




# Zwischen Arbeitsplatz und Pflegeaufgabe

Ein Ratgeber der Krebsliga  
zur Vereinbarkeit von Beruf und Angehörigenbetreuung





**Wenn im Familien- oder Freundeskreis jemand an Krebs erkrankt, verändert dies nicht nur das Leben des betroffenen Menschen, sondern auch dasjenige der Angehörigen grundlegend. Oft sind es die Nächsten, die während des gesamten Krankheitsverlaufs auf unterschiedliche Weise Hilfe und Unterstützung leisten. Zusätzlich zu einer Berufstätigkeit ist dies eine anspruchsvolle Aufgabe.**

Die Pflege von Angehörigen gilt auch heute noch weitgehend als private Angelegenheit. Deshalb bleiben sowohl die Probleme pflegender Angehöriger wie auch gute Lösungsansätze für eine gelingende Vereinbarkeit von Pflege und Beruf oft im Privaten verborgen. Mit diesem Faltblatt will die Krebsliga deshalb berufstätigen Angehörigen krebsbetroffener Menschen spezifische Hilfestellungen geben. In der Fachsprache wird die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf mit dem Begriff «work & care» beschrieben. Basierend auf verschiedenen Forschungs- und Praxisprojekten, die in der Schweiz seit 2007 durchgeführt wurden, hat die Krebsliga für Sie wichtige Informationen zusammengefasst.

## **Individuelle Lösungen: Diese Modelle gibt es**

In der Schweiz gibt es rund 160 000 Personen, die berufstätig sind und kranke oder behinderte Angehörige betreuen. Umfragen in Unternehmen zeigen, dass gut zehn Prozent der Mitarbeitenden aktuell vor der Herausforderung stehen, Berufstätigkeit, Familienarbeit und Pflege gleichzeitig zu meistern. Wenn auch Sie sich mit dieser Mehrfachbelastung konfrontiert sehen, sind Sie also nicht allein.

Momentan gibt es in der Schweiz noch keine verbindlichen Regelungen zur Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Angehörigenpflege. Deshalb werden betriebsintern häufig indi-

viduelle Lösungen gesucht. Solche können zum Beispiel sein: Freistellung oder Sonderurlaub in Akutsituationen, Gleitzeit- oder Teilzeitmodelle, Frühpensionierung, Arbeitszeitkonten oder Anpassungen bei der Arbeits- und Terminplanung. Manche Unternehmen bieten zudem spezifische Informationen und Beratungen durch Personalverantwortliche, Sozialberatungen oder Vorgesetzte an.

Solche individuellen Lösungen zu vereinbaren, ist aufwändig. Dennoch – so zeigen Forschungsergebnisse – kann das Engagement für Nahestehende ein wertvoller Teil des Lebens sein. Dies gilt vor allem dann, wenn Betroffene und Angehörige ebenso wie Arbeitgeber und Arbeitnehmer gemeinsam Strategien entwickeln, um die Pflegeaufgabe besser mit dem beruflichen Engagement abzustimmen.

## **Darauf müssen Sie bei der Organisation der Pflege und am Arbeitsplatz achten**

Wie bei vielen Erkrankungen ist auch bei Krebs der Verlauf oft nur schwer vorhersehbar. So kann zum Beispiel eine plötzliche Verschlechterung Anlass dafür sein, dass Sie Ihrem Arbeitsplatz ungeplant fernbleiben müssen. Darum ist es hilfreich, früh zu überlegen, ob die Betreuungsaufgaben Auswirkungen auf Ihre berufliche Situation und Verfügbarkeit haben, und wie die Pflege auch im Fall von unvorhersehbaren Ereignissen organisiert werden kann. Spre-

chen Sie darüber mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner sowie mit Ihrer Familie.

Pflegt man kranke oder behinderte Angehörige, ist es häufig nicht möglich, Überzeit zu erarbeiten. Somit gibt es keinen Zeitpuffer, mit dem die Abwesenheit vom Arbeitsplatz kompensiert werden kann. Auch lässt die Pflegearbeit kaum Zeit für Weiterbildungen. All dies kann sich erschwerend auf Ihre berufliche Laufbahn auswirken.

Pflegende Angehörige sind auch mit zahlreichen weiteren Belastungen konfrontiert, zum Beispiel unzureichende Erholungsphasen, das Gefühl der Überforderung, Unkenntnis über Unterstützungsangebote, schwierige Informationsbeschaffung und nicht zuletzt finanzielle Sorgen.

Manche Berufstätige reduzieren ihr Arbeitspensum, um die notwendige Betreuungszeit zur Verfügung zu haben. Allerdings reduziert sich dabei nicht nur das momentane Einkommen, sondern auch die soziale Absicherung für spätere Jahre (Pensionskasse, AHV). **Vermeiden Sie aus diesen Gründen auf jeden Fall eine überstürzte Kündigung.**

In diesem Faltblatt finden Sie Adressen von Beratungsstellen, die Sie bei der Lösungsfindung gerne unterstützen.

## Die Berufstätigkeit ist eine wichtige Stütze

Ihre Berufstätigkeit ist wichtig. Sie sichert Ihre Existenz und gewährleistet Ihre Altersvorsorge. Darüber hinaus ermöglicht sie Ihnen sozialen Austausch in einem Umfeld fern der Pflegesituation. Damit kann sie vor allem in Phasen voller Unsicherheiten eine wichtige Stütze sein. Deshalb sollte es das Ziel sein, Mittel und Wege zu finden, die Berufstätigkeit nach Möglichkeit zu erhalten. Forschungsergebnisse zeigen, dass bei einer Krebserkrankung zwei Phasen besonders anspruchsvoll sind, wenn es um die Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Pflege von Angehörigen geht: die Anfangsphase rund um Diagnosestellung und Therapiebeginn sowie der Zeitraum am Lebensende. In diesen Phasen sind besonders tragfähige Lösungen im Privatleben und am Arbeitsplatz notwendig.

## Das können Sie am Arbeitsplatz konkret unternehmen

Da jede Situation einmalig ist, gibt es kein Patentrezept für die Vorgehensweise an Ihrem Arbeitsort. Wägen Sie ab, ob und zu welchem Zeitpunkt es für Sie angebracht ist, Ihre Vorgesetzten oder Arbeitskolleginnen und -kollegen zu informieren.

Die Krankheitssituation offen anzusprechen wird oftmals als überaus entlastend erlebt. Gerade in akuten Krisensituationen, aber auch wenn die berufliche Arbeit regelmässig durch geplante oder ungeplante Abwesenheiten tangiert wird, können die folgenden Gedanken und Hinweise hilfreich für eine individuelle Lösung am Arbeitsplatz sein:



- > Wer kommt für ein Gespräch in Frage? Sind es die direkten Vorgesetzten, die Personalverantwortlichen oder Teammitglieder? Vereinbaren Sie einen Gesprächstermin, damit Sie ausreichend Zeit haben, Ihre Anliegen zu besprechen. Bedenken Sie, dass Sie ein solches Gespräch vielleicht aufwühlt und Sie danach Ruhe brauchen. Möglicherweise empfiehlt sich deshalb ein Termin am Ende Ihres Arbeitstags.
- > Welches Ziel verfolgen Sie mit dem Gespräch? Wollen Sie über Ihre Situation informieren? Streben Sie eine einvernehmliche Lösung an? Was möchten Sie mitteilen und was nicht? **Sie sind nicht verpflichtet, Details zur Krankheit oder Behinderung Ihrer Angehörigen mitzuteilen.** Im Zentrum steht die Frage, ob und wie Sie die im Arbeitsvertrag festgehaltene Leistung erbringen können. Notieren Sie Ihre Ziele und Anliegen für das Gespräch.
- > Wie betrifft die Pflege Ihrer Angehörigen Ihren Arbeitseinsatz (zeitliches Engagement, Erreichbarkeit, Absenzen usw.)? Wie schätzen Sie und das Behandlungsteam die zukünftige Entwicklung des Krankheitsverlaufs ein? Schreiben Sie auf, welche Auswirkungen die Pflege auf Ihre Berufstätigkeit voraussichtlich haben wird. Entwickeln Sie eigene Vorschläge, wie Ihre aktuellen Arbeitsbedingungen verändert werden müssten, damit Sie in

Ihrer individuellen Situation Beruf und Pflege besser miteinander in Einklang bringen können, zum Beispiel durch Veränderung der Arbeitszeiten oder durch Arbeiten von zu Hause aus.

- > Welche Möglichkeiten bieten das Personalreglement oder der Gesamtarbeitsvertrag in Bezug auf flexible Arbeitszeiten, Teilzeitarbeit, Pflgetage? Wie sehen Alternativvorschläge der Verantwortlichen aus? Lassen Sie sich selbst, aber auch den Arbeitgebenden etwas Zeit für die Entscheidung.
- > Vereinbaren Sie die weitere Vorgehensweise am Arbeitsort vorzugsweise schriftlich. Machen Sie regelmässige Standortbestimmungen – zum Beispiel nach einem Monat. Passen Sie die weiteren Schritte an den Bedarf an, der sich oft rasch verändern kann. Bleiben Sie im Gespräch mit den Verantwortlichen.

Das Auf und Ab im Krankheitsverlauf erfordert immer wieder auch kurzfristige Anpassungen. Nehmen Sie sich die Zeit, Entscheidungen zu überdenken, sie möglicherweise auch mehrmals zu besprechen und neue Lösungen zu finden.

## Welche Vergütungsmöglichkeiten können pflegende Angehörige in Anspruch nehmen?

Es gibt verschiedene Angebote und Leistungen zur Abfederung der möglicherweise hohen Kosten einer Pflegebedürftigkeit oder der Lohneinbusse.

### Krankenversicherung

Die Krankenkasse vergütet Leistungen nach einem gesetzlich festgelegten Katalog und für Spitex-Organisationen mit einer kantonalen Bewilligung. Voraussetzung für die Abrechnung über die Krankenkassen ist eine ärztliche Verordnung der Pflegeleistungen. Die Grundversicherung übernimmt keine Kosten für Betreuung, Begleitung oder Haushaltshilfen.

Manche Krankenversicherer vergüten den pflegenden Angehörigen im Rahmen der Zusatzversicherung einen Betrag. Eine Anfrage sollte in Absprache mit einer Beratungsstelle eingereicht werden, zum Beispiel mit der Sozialberatung der kantonalen Krebsliga.

### Betreuungsgutschriften

Als Zuschläge zum rentenbildenden Erwerbseinkommen ermöglichen Betreuungsgutschriften pflegenden Angehörigen, später eine höhere AHV-Rente zu beziehen. Wer eine verwandte Person mit mittlerer oder schwerer Hilflosigkeit betreut, die eine Hilflosenentschädigung bezieht, kann Betreuungsgutschriften bean-

tragen. Es gelten weitere Anspruchsvoraussetzungen (u. a. leicht erreichbare Wohnsituation, maximal 30 km Entfernung). Die Gutschrift ist jährlich bei der AHV-Ausgleichskasse im Wohnsitzkanton der pflegenden Angehörigen zu beantragen.

### Ergänzungsleistungen

Wenn die pflegebedürftige Person eine für den Lebensunterhalt unzureichende AHV- oder IV-Rente bezieht, hat sie die Möglichkeit, Ergänzungsleistungen (EL) zu beantragen. Als pflegende Angehörige einer ELberechtigten Person können Sie im Falle einer Reduktion Ihres Erwerbseinkommens einen Antrag auf Ersatz des Lohnausfalls stellen. Dies ist dann nicht möglich, wenn Sie selber in der EL-Berechnung eingeschlossen sind. Manche Kantone entschädigen den Erwerbsausfall der Angehörigen. Es gibt jedoch kantonal unterschiedliche Regelungen und eine unterschiedliche Informationspraxis (siehe Verordnungen zu Krankheits- und Behinderungskosten in den Kantonen).

Weitere Informationen zu Vergütungsmöglichkeiten erhalten Sie bei Ihrer kantonalen Krebsliga oder der AHV-Zweigstelle am Wohnort.



## Hier können Sie sich informieren

Je nachdem, ob Sie sich gerne beraten lassen oder es bevorzugen, selber zu recherchieren, bieten sich verschiedene Informationsmöglichkeiten an: Viele Gemeinden können Ihnen über lokale Unterstützungs- und Entlastungsangebote Auskunft geben. So zum Beispiel über die Möglichkeit von professioneller Pflege und Haushaltsunterstützung, über Hilfsmittel, Besuchsdienste, Mahlzeitendienste. Zudem bieten Onko-Spitex, Gesundheitsorganisationen, Sozialberatungsstellen und Kirchen Unterstützung an. Auf der Rückseite dieses Faltblattes finden Sie entsprechende Adressen von Institutionen und Organisationen. Falls es Ihnen schwerfällt, die Angebote all dieser Dienste zu organisieren, können Sie bei Ihrer kantonalen Krebsliga um Unterstützung durch Fachpersonen

(so genannten Case Manager) bitten, die Ihnen die Koordination abnehmen können.

Die Plattform [www.zia-info.ch](http://www.zia-info.ch) gibt zudem schweizweit Auskunft auf Ihre Fragen.

## Engagement für «work & care»

Die Sensibilisierung von Unternehmen und Behörden für eine bessere Vereinbarkeit von Berufstätigkeit und Angehörigenpflege ist ein wichtiges gesellschaftspolitisches Anliegen. Seit 2009 unterhält Careum F+E, das Forschungsinstitut der Kalaidos Fachhochschule Gesundheit, die Plattform [www.workandcare.ch](http://www.workandcare.ch). Hier erhalten Berufstätige, Arbeitgebende und Behörden Instrumente und aktuelle Informationen zum Thema Berufstätigkeit und Angehörigenpflege.



## Unterstützung und Beratung – die Krebsliga in Ihrer Region

**Krebsliga Aargau**  
Tel. 062 834 75 75  
[www.krebsliga-aargau.ch](http://www.krebsliga-aargau.ch)

**Krebsliga beider Basel**  
Tel. 061 319 99 88  
[www.klbb.ch](http://www.klbb.ch)

**Bernische Krebsliga**  
Tel. 031 313 24 24  
[www.bernischekrebsliga.ch](http://www.bernischekrebsliga.ch)

**Krebsliga Freiburg**  
Tel. 026 426 02 90  
[www.liguecancer-fr.ch](http://www.liguecancer-fr.ch)

**Ligue genevoise contre le cancer**  
tél. 022 322 13 33  
[www.lgc.ch](http://www.lgc.ch)

**Krebsliga Graubünden**  
Tel. 081 252 50 90  
[www.krebsliga-gr.ch](http://www.krebsliga-gr.ch)

**Ligue jurassienne contre le cancer**  
tél. 032 422 20 30  
[www.liguecancer-ju.ch](http://www.liguecancer-ju.ch)

**Ligue neuchâtoise contre le cancer**  
tél. 032 721 23 25  
[www.liguecancer-ne.ch](http://www.liguecancer-ne.ch)

**Krebsliga Schaffhausen**  
Tel. 052 741 45 45  
[www.krebsliga-sh.ch](http://www.krebsliga-sh.ch)

**Krebsliga Solothurn**  
Tel. 032 628 68 10  
[www.krebsliga-so.ch](http://www.krebsliga-so.ch)

**Krebsliga Ostschweiz**  
Tel. 071 242 70 00  
[www.krebsligaostschweiz.ch](http://www.krebsligaostschweiz.ch)

**Thurgauische Krebsliga**  
Tel. 071 626 70 00  
[www.tgkl.ch](http://www.tgkl.ch)

**Lega ticinese contro il cancro**  
Tel. 091 820 64 20  
[www.legacancro-ti.ch](http://www.legacancro-ti.ch)

**Krebsliga Oberwallis**  
Tel. 027 970 35 41  
[www.krebsliga-wallis.ch](http://www.krebsliga-wallis.ch)

**Ligue vaudoise contre le cancer**  
tél. 021 623 11 11  
[www.lvc.ch](http://www.lvc.ch)

**Krebsliga Zentralschweiz**  
Tel. 041 210 25 50  
[www.krebsliga.info](http://www.krebsliga.info)

**Krebsliga Zug**  
Tel. 041 720 20 45  
[www.krebsliga-zug.ch](http://www.krebsliga-zug.ch)

**Krebsliga Zürich**  
Tel. 044 388 55 00  
[www.krebsligazuerich.ch](http://www.krebsligazuerich.ch)

**Krebshilfe Liechtenstein**  
Tel. 00423 233 18 45  
[www.krebshilfe.li](http://www.krebshilfe.li)

## Weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote

**Krebstelefon 0800 11 88 11**  
Montag bis Freitag 9–19 Uhr, Anruf kostenlos  
[helpline@krebsliga.ch](mailto:helpline@krebsliga.ch)

**Krebsforum**  
[www.krebsforum.ch](http://www.krebsforum.ch), das Internetforum der Krebsliga

**Pflege zu Hause/Hilfsmittel**  
Spitex Verband Schweiz, [www.spitex.ch](http://www.spitex.ch)  
Spitex privée Suisse, [www.spitexprivéesuisse.ch](http://www.spitexprivéesuisse.ch)  
Schweizerische Arbeitsgemeinschaft Hilfsmittelberatung für Behinderte und Betagte SAHB, [www.sahb.ch](http://www.sahb.ch)

**Finanzen**  
Informationen zu Betreuungsgutschriften, Ergänzungsleistungen und Hilflosenentschädigung finden Sie unter [www.ahv-iv.info/andere](http://www.ahv-iv.info/andere) und [www.ausgleichskasse.ch](http://www.ausgleichskasse.ch)

**Weitere Unterstützungs- und Beratungsangebote**  
[www.zia-info.ch](http://www.zia-info.ch)  
Fachstelle UND  
Pro Senectute Schweiz  
Schweizerisches Rotes Kreuz SRK  
Pro Infirmis  
Wohngemeinde  
HR Abteilung der jeweiligen Arbeitgebenden

### Impressum

Anke Jähnke, Prof. Dr. Iren Bischofberger,  
Careum F+E, Kalaidos Fachhochschule  
Departement Gesundheit, Zürich  
[www.workandcare.ch](http://www.workandcare.ch)

Eliane Boss, Krebsliga Schweiz, Bern

Für die hilfreiche Durchsicht dieses Ratgebers aus Angehörigensicht danken wir Ursula Steeb herzlich.

© 2013, Krebsliga Schweiz, Bern



**krebsliga**

Krebsliga Schweiz, Effingerstrasse 40, Postfach 8219, 3001 Bern  
Tel. 031 819 91 60, Fax 031 819 91 60, [info@krebsliga.ch](mailto:info@krebsliga.ch)  
[www.krebsliga.ch](http://www.krebsliga.ch), PK 30-4843-9