



# Arbeiten mit Pflegeverantwortung

## Inhalt

➤ Der FH-Familienservice	S. 2
➤ Notfallbetreuung für zu pflegende Angehörige	S. 4
➤ Gesetzliche Leistungen und Unterstützungen	S. 6
➤ Praktische Hinweise	S. 12
➤ Kontakte	S. 19



# FH-Familienservice

Was kommt auf mich zu, wenn in meiner Familie das Thema "Pflege" aktuell wird? Was kann ich wann tun und an wen kann ich mich wenden?

Im Folgenden möchten wir uns als FH-Familienservice vorstellen und Sie darüber informieren, welche Unterstützungsmöglichkeiten Sie an der FH Münster nutzen können.

## Beratung

Wenn Sie als Beschäftigte Angehörige pflegen oder in naher Zukunft in die Situation kommen könnten, beraten wir Sie gern. Sie erhalten bei uns Informationen

- zu Unterstützungsmöglichkeiten an der FH Münster wie die kostenlose Notfallbetreuung für zu pflegende Angehörige,
- zur Freistellung vom Beruf aufgrund von Pflegeverantwortung,
- zur Organisation und Strukturierung Ihres Berufsalltags mit Pflegeverantwortung
- oder auch zu allgemeinen Regelungen wie dem Pflegestärkungsgesetz.

Zusätzlich bekommen Sie bei uns eine Auswahl an Broschüren, die über diese Themen informieren.

## Individuelles Coaching

Gerade im Hinblick auf die Organisation des Alltags im Beruf mit Pflegeverantwortung haben Sie besondere Herausforderungen zu meistern. Wenn Sie bestimmte Themen ausführlicher betrachten möchten, können Sie hierfür im FH-Familienservice ein Coaching in Anspruch nehmen. Sie haben über mehrere Termine die Möglichkeit, vertraulich Bereiche wie

- die Organisation Ihres Alltags mit Beruf und Pflegeverantwortung
- die sich verändernden Rollen von Ihnen und Ihrer Partnerin/ Ihrem Partner durch die Pflegesituation in der eigenen Familie

zu bearbeiten, um für sich neue Perspektiven und Ressourcen zu entdecken, die Sie in der Vereinbarkeit von Beruf und Familie unterstützen.

# Pflegelotsinnen und Pflegelotsen

Sie haben einen Pflegefall in der Familie? Dann werden Sie ab sofort von Pflegelotsinnen und Pflegelotsen unterstützt. Das Team informiert über Hilfsmöglichkeiten an unserer Hochschule und vermittelt zum FH-Familienservice und ggfs. zu externen Anlaufstellen. Sie können die Pflegelotsinnen und Pflegelotsen an den einzelnen Standorten der FH Münster unkompliziert ansprechen.

Die eigens geschulten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter tragen dazu bei, die bestehenden Angebote zur Vereinbarkeit von Studium und Pflege an der FH Münster bekannt zu machen. Sie bieten entsprechende Orientierung und erleichtern Ihnen einen ersten Zugang zu entsprechenden Beratungsangeboten. So ersparen Sie sich Zeit und Wege beim Aufbau eines stabilen Pflegenetzwerks.

**Hinweis:** Die aktuellen FH-Pflegelotsinnen und -lotsen finden Sie auf unserer Internetseite.

Link

[www.fhms.eu/pflegelotsinnen](http://www.fhms.eu/pflegelotsinnen)

# Notfallbetreuung

Wenn Sie die Pflegeverantwortung für Angehörige tragen, stellt vor allem die kurzfristige Organisation bei Betreuungsengpässen eine besondere Herausforderung dar.

## Kurzfristige und unkomplizierte Unterstützung

Sie haben eine Betreuung für Ihre Eltern organisiert, doch dann sagt die Betreuungsperson ab und Sie haben keine Möglichkeit mehr, so kurzfristig die Betreuung für den nächsten Tag auf die Beine zu stellen.

Oder die zu pflegende Person wird krank und kann daher die Tagespflege nicht besuchen. In diesen Situationen haben Sie als Beschäftigte der FH Münster die Möglichkeit, die kostenlose Notfallbetreuung zu nutzen und Ihre nahen Angehörigen im eigenen Haushalt tageweise betreuen zu lassen.

**8**

Damit eine ausgeglichene Verteilung der Nutzung für alle Mitglieder der FH Münster gewährleistet werden kann, stehen jeder zu pflegenden Person in einer Familie 8 Betreuungstage für ein Kalenderjahr zur Verfügung.

### Hinweis

Sie können die Notfallbetreuung für Ihre zu pflegenden Angehörigen auch nutzen, wenn Sie noch **keinen Pflegegrad** beantragt haben.

## Notfall-Hotline

Durch die Kooperation der FH Münster mit der „pme familienservice GmbH“ können Sie bei kurzfristigen Notfällen Ihre nahen Angehörigen im eigenen Haushalt tageweise betreuen lassen.

Über eine kostenfreie Hotline, die für Sie 24 Std. erreichbar ist, können Sie im Notfall schnell und unkompliziert Kontakt zum „pme familienservice“ aufnehmen, so dass eine passende Betreuung für Ihre zu pflegenden Angehörigen zu Hause organisiert werden kann.

**Kostenfreie 24 Std. Hotline pme familienservice GmbH**

Tel.: 0800 80100 7080

# Betreuungsumfang

Die Aufgaben der Seniorenbetreuerinnen und -betreuer sind ganz unterschiedlich und individuell abhängig von der zu betreuenden Person. Es geht hierbei vor allem um die Unterstützung, Betreuung und Begleitung im Alltag.

## Unterstützung

- z.B. bei Gängen zum Friseur, zu Ämtern und Institutionen, zum Arzt oder Therapeuten, bei Einkäufen, Freizeitaktivitäten oder bei Spaziergängen und bei alltäglichen Verrichtungen.

## Begleitung

- z.B. durch Spielen (Karten etc.), basteln, vorlesen, malen oder Bewegungsübungen, Gespräche über Themen, die den zu Betreuenden interessieren oder einfach nur Gesellschaft leisten.

Das Betreuungsangebot soll sich vor allem an den Erwartungen, Wünschen und Fähigkeiten der zu betreuenden Angehörigen orientieren. Es soll gleichzeitig dazu beitragen, Sie in diesen Ausnahmesituationen in Ihrem Alltag zu unterstützen und zu entlasten, sodass Sie sorgenfrei Ihrem Beruf an der FH Münster nachkommen können.

## Wichtig

Bitte beachten Sie, dass die Betreuungspersonen keine routinemäßig anfallenden pflegerischen Aufgaben übernehmen.

» Ich hätte nicht gedacht, dass die Betreuung so schnell organisiert werden kann! Und die Betreuerin hat das toll gemacht. Das hat mir echt geholfen! «

Frau A. hat die Notfallbetreuung für ihren pflegebedürftigen Vater genutzt, da sie eine wichtige Besprechung hatte und ihn nicht mit zum Arzt begleiten konnte.

# Gesetzliche Leistungen und Unterstützungen

In diesem Kapitel finden Sie allgemeine Informationen und die entsprechenden Ansprechpersonen und Institutionen zu Themen wie Pflegegrade, Kostenübernahme für benötigte Hilfsmittel und Umbaumaßnahmen oder auch zur Erwerbs- oder Unfähigkeitsrente.

## Pflegegrade

Um entsprechende Leistungen aus der Pflegeversicherung bekommen zu können, werden Pflegebedürftige, Menschen mit eingeschränkter Alltagskompetenz und längerfristig psychisch Erkrankte oder geistig Behinderte je nach ihrer noch vorhandenen Selbstständigkeit in die Pflegegrade 1, 2, 3, 4 und 5 eingestuft.

Begutachtende Personen des Medizinischen Dienstes der Krankenversicherung (MDK) oder andere Prüforganismen überprüfen mit dem Prüfverfahren NBA („Neues Begutachtungsassessment“) alle antragstellenden Personen auf Pflegeleistungen persönlich auf den Grad ihrer noch vorhandenen Selbstständigkeit.

Anhand eines Fragenkatalogs wird die Selbstständigkeit nach einem Punktesystem eingeschätzt, wobei gilt: Je mehr Punkte die begutachtete Person erhält, desto höher ist der Pflegegrad und umso umfangreicher die durch die Pflegekasse genehmigten Pflege- und Betreuungsleistungen.

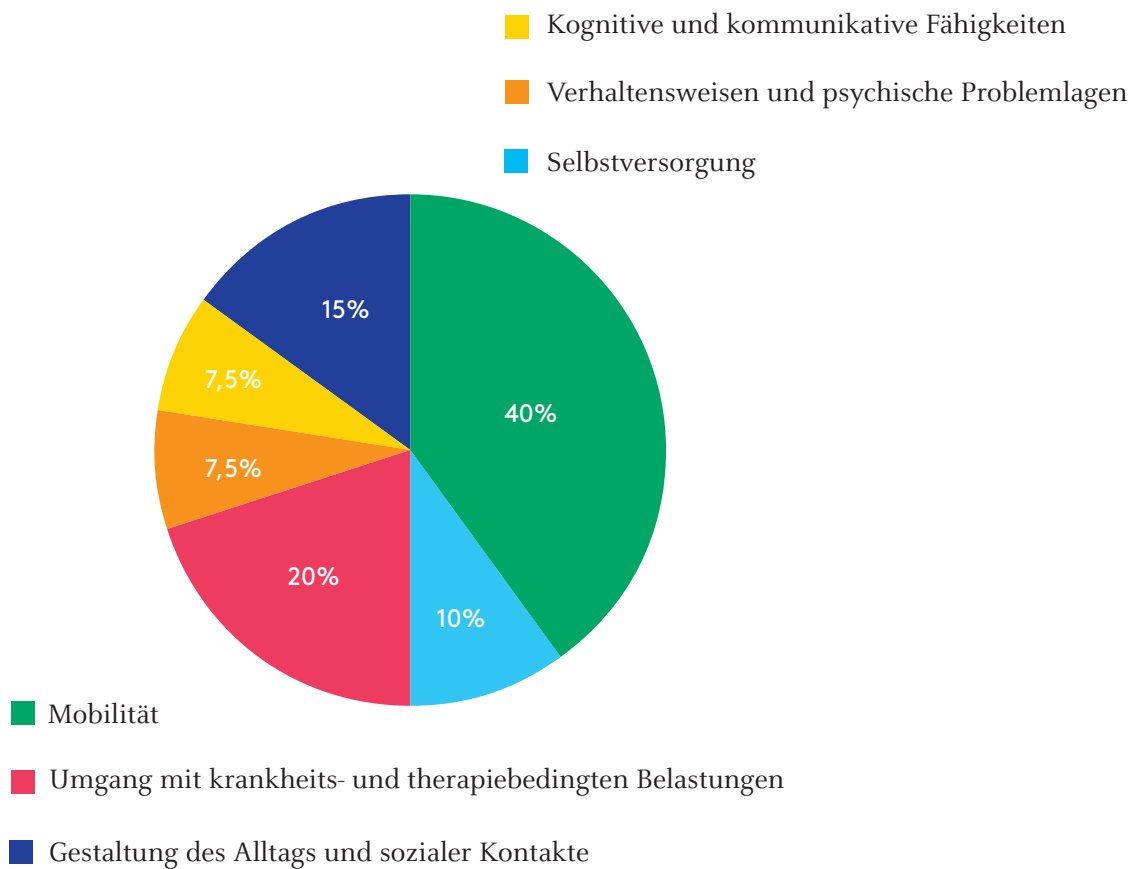
Entsprechend des Gutachtens entscheidet dann die zuständige Pflegekasse, ob sie ihrer versicherten Person einen Pflegegrad zubilligt oder diesen Antrag ablehnt.

Grad	Punkte	Beeinträchtigung
1	12,5 - 27	Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
2	27 - 47,5	Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
3	47,5 - 70	Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
4	70 - 90	Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit
5	90 - 100	wie Grad 4 + besondere Anforderungen an die pflegerische Versorgung

Bewertet wird die Beeinträchtigung der Selbstständigkeit in den sechs Bereichen:

- Mobilität
- Umgang mit krankheits- und therapiebedingten Belastungen
- Kognitive und kommunikative Fähigkeiten
- Verhaltensweisen und psychische Problemlagen
- Gestaltung des Alltags und sozialer Kontakt
- Selbstversorgung

Die sechs Bereiche zur Bewertung der Selbstständigkeit werden unterschiedlich gewichtet. Somit entsteht eine stärkere Orientierung am pflegebedürftigen Menschen und dessen Teilhabe am Alltag. Die Begrenzung auf einige Aktivitäten im Alltag wird überwunden.



Grafik in Anlehnung an [www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade](http://www.pflege.de/pflegekasse-pflegerecht/pflegegrade)

# Freistellung vom Beruf aufgrund von Pflege

## Kurzzeitige Arbeitsverhinderung

Wenn Sie Zeit für die Organisation einer akuten Pflegesituation benötigen, können Sie bis zu zehn Arbeitstage ohne Ankündigungsfrist der Arbeit fernbleiben. Dieses Recht gilt gegenüber allen Arbeitgeberinnen/Arbeitgebern unabhängig von der Größe des Unternehmens.

Während der Auszeit im Akutfall bzw. der sogenannten kurzzeitigen Arbeitsverhinderung haben Sie - begrenzt auf insgesamt zehn Arbeitstage für eine pflegebedürftige Person - Anspruch auf ein Pflegeunterstützungsgeld. Dieses können Sie bei der Pflegeversicherung der pflegebedürftigen Person beantragen.

## Pflegezeit

Beschäftigte haben die Möglichkeit, bis zu sechs Monate ganz oder teilweise aus dem Beruf auszusteigen, um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu pflegen.

**Wichtig:** Beschäftigte, die die Pflegezeit bis zu sechs Monate in Anspruch nehmen, haben einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen.

**Hinweis:** Für die außerhäusliche Betreuung minderjähriger, pflegebedürftiger naher Angehöriger, auch in außerhäuslicher Umgebung, besteht ebenfalls die Möglichkeit einer teilweisen oder vollständigen Freistellung.

## Familienpflegezeit

Wenn nahe Angehörige länger pflegebedürftig sind, haben Sie einen Anspruch darauf, bis zu 24 Monate Ihre Arbeit auf bis zu 15 Stunden pro Woche zu reduzieren, um die angehörige Person in häuslicher Umgebung zu pflegen.

**Wichtig:** Beschäftigte, die die Familienpflegezeit bis zu 24 Monate in Anspruch nehmen, haben in dieser Zeit einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen.

**Hinweis:** Für die außerhäusliche Betreuung minderjähriger, pflegebedürftiger naher Angehöriger, auch in außerhäuslicher Umgebung, besteht ebenfalls die Möglichkeit einer teilweisen Freistellung.

## Begleitung in der letzten Lebensphase

Für die Begleitung von nahen Angehörigen in der letzten Lebensphase gibt es für Beschäftigte die Möglichkeit einer bis zu drei Monate dauernden vollständigen oder teilweisen Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz.

**Wichtig:** Beschäftigte, die die Begleitung in der letzten Lebensphase in Anspruch nehmen, haben einen Rechtsanspruch auf ein zinsloses Darlehen.

**Hinweis:** Die Begleitung muss nicht in häuslicher Umgebung erfolgen, sie kann zum Beispiel auch in einem Hospiz stattfinden.



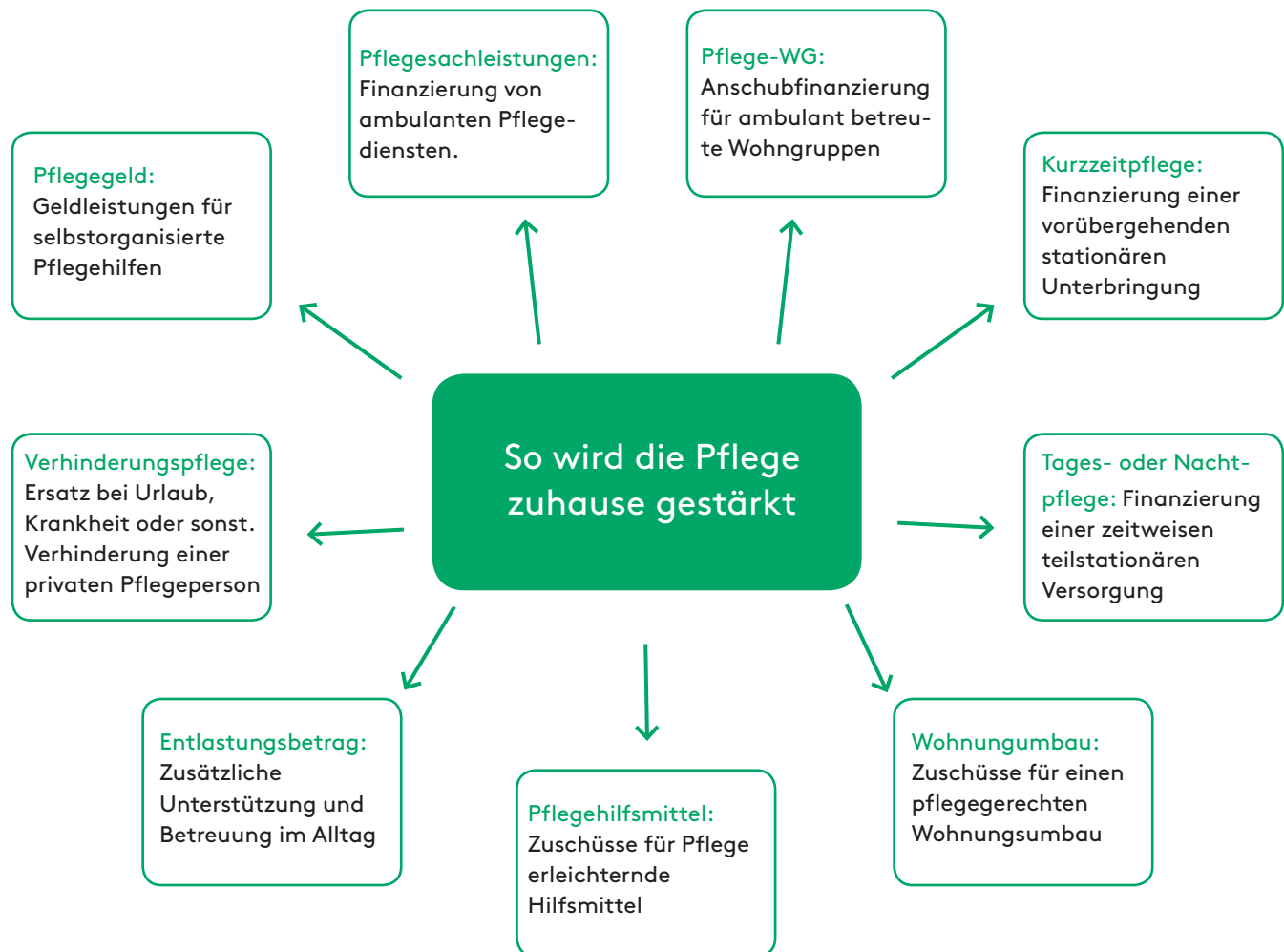
# Übersicht: Freistellung aufgrund von Pflege



# Finanzielle Unterstützung

Wenn Sie finanzielle Hilfe benötigen, ist das Sozialamt an dem Wohnort der zu pflegenden Person die richtige Adresse. Dort erhalten Sie Beratung und Unterstützung hinsichtlich des Anspruches auf Grundsicherung oder Hilfe zur Pflege, Wohngeld und Schwerbehindertenangelegenheiten.

Eine Übersicht der finanziellen Leistungen nach dem Pflegestärkungsgesetz finden Sie in der folgenden Grafik.



Grafik in Anlehnung an [www.johanniter.de/dienstleistungen/pflege-und-beratung/pflege-das-sollten-sie-wissen/das-pflegestaerkungsgesetz-ii-psg-ii](http://www.johanniter.de/dienstleistungen/pflege-und-beratung/pflege-das-sollten-sie-wissen/das-pflegestaerkungsgesetz-ii-psg-ii)

# Information und Beratung

Sie haben einen gesetzlichen Anspruch auf Pflegeberatung - auch bei Ihnen oder bei der pflegebedürftigen Person zu Hause. Sinnvoll ist eine Pflegeberatung an dem Ort, wo die zu pflegende Person tatsächlich lebt und gepflegt wird, um konkrete Gegebenheiten berücksichtigen zu können.

Kontaktieren Sie hierfür den Pflegestützpunkt oder die Pflegedienstberatenden der Pflegedienste, der Krankenkassen oder der Kommune.

## Hinweis

Wir haben für Sie eine ausführliche Linkliste mit allen wichtigen Informations- und Beratungsangeboten in Münster und Steinfurt sowie bundes- und landesweiten Beratungsstellen aufgelistet.

Die aktuelle Liste finden Sie jederzeit auf den Internetseiten des FH Familienservice.

[www.fhms.eu/downloads](http://www.fhms.eu/downloads)



# Praktische Hinweise für Beschäftigte mit zu pflegenden Angehörigen

Auf den folgenden Seiten finden Sie Tipps und Infos für den konkreten Alltag mit zu pflegenden Angehörigen. Die unterschiedlichen Themen und Bedarfe VOR, WÄHREND und auch NACH der Pflegesituation werden hierbei berücksichtigt.

## Die Zeit vor der Pflege

Schon vor der Feststellung eines Pflegegrades sind Sie als angehörige Person unter Umständen in die Unterstützung der zu pflegenden Angehörigen mit eingebunden, sodass auch hier eine Herausforderung für Sie und Ihren Alltag entstehen kann.

Mögliche Terminengpässe und Belastungssituationen durch eine Pflegeverantwortung können im Vorfeld besser besprochen werden als in der konkreten Belastungssituation, sodass sich folgende Empfehlungen in der Zeit „vor der Pflege“ bewährt haben:

- Führen Sie frühzeitig ein **Gespräch** mit dem/der Vorgesetzten und/oder Ihren Kolleginnen und Kollegen.
- Nutzen Sie das **Coaching-Angebot** aus dem FH-Familienservice, um für sich die Organisation Ihres Alltags mit Beruf und Pflegeverantwortung zu strukturieren und neue Perspektiven und Ressourcen zu entdecken, die Sie in der Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeverantwortung unterstützen.
- Informieren Sie sich über evtl. notwendig werdende **Vollmachten** (kostenfrei bei den örtlichen Betreuungsvereinen oder kostenpflichtig beim Notariat oder in einer Rechtsanwaltskanzlei).  
*Es kann durchaus sinnvoll sein, unterschiedliche Vollmachten an verschiedenen Stellen bzw. bei verschiedenen Angehörigen zu hinterlegen.*
- Nutzen Sie haushaltsnahe Dienstleistungen, Dienstleistungen der Pflegedienste und/oder anderweitige Betreuungsangebote.
- Informieren Sie sich über **ambulante Pflegedienste** vor Ort und gut erreichbare Tagespflegeeinrichtungen.  
*Eventuell unterstützen Sie eine angehörige Person schon vor der Bestimmung eines Pflegegrades im Alltag. Auch hier gibt es unter bestimmten Umständen Möglichkeiten der Entlastungen im Bereich der haushaltsnahen Dienstleistungen, der Pflegedienste oder anderer Betreuungsangebote. Beratend zur Seite steht Ihnen in diesem Fall die kommunale Pflegeberatung.*

- Eine **Versorgungsberatung** bei den Pflegestützpunkten und/oder Krankenkassen zu Themen wie z. B.
  - Verhinderungspflege
  - Tages- und Kurzzeitpflege
  - ambulante Unterstützungsmöglichkeiten
  - alternative Wohnformen und Wohngemeinschaftenkann auch schon in der Zeit vor der akuten Pflegesituation sinnvoll sein.
  
- Informieren Sie sich über mögliche **finanzielle „Hilfen zur Pflege“** bei dem für die zu pflegende Person zuständigen Sozialamt.
  
- Nutzen Sie die **Wohnberatung** der Kommune, um Informationen über eine Kostenübernahme für benötigte Hilfsmittel (z. B. Rollstuhl) oder Umbaumaßnahmen (z. B. im Badezimmer) zu bekommen  
*Zu beachten ist hierbei, dass die Hilfsmittel/Umbaumaßnahmen erst verordnet und genehmigt werden müssen, bevor Sie z. B. den Rollstuhl und/oder die Handwerker bestellen können.*
  
- Informieren Sie sich über die Voraussetzungen bei der Beantragung für den Bezug einer **Erwerbs- oder Berufsunfähigkeitsrente** beim Rentenversicherungsamt der für die zu pflegende Person zuständigen Kommune.
  
- Kontaktieren Sie ggfs. einen Gesprächskreis für zu pflegende Angehörige
  
- Besuchen Sie ggfs. einen Pflegekurs für sich selbst



# Konkrete Pflegesituation

Wenn Sie in der konkreten Pflegesituation sind, ist das Gespräch mit der behandelnden Ärztin bzw. dem behandelnden Arzt und/oder dem Sozialdienst des Krankenhauses eine gute Möglichkeit, um sich über folgende Inhalte zu informieren:

- Art und Dauer der Erkrankung und Entlassungstermin nach einem Krankenhausaufenthalt
- Mögliche (kurz-, mittel-, langfristige) Folgen der Erkrankung
- Kurzfristig und langfristig notwendige Heil-/Hilfsmittel
- Die Empfehlung hinsichtlich häuslicher Pflege, Betreuung und Versorgung
- Anschlussbehandlungen oder Rehabilitationsmaßnahmen
- Stationäre, teilstationäre oder ambulante Pflegedienste
- Gut erreichbare Tagespflegeeinrichtungen
- Haushaltsnahe Dienstleistungen, Dienstleistungen der Pflegedienste und/oder anderweitige Betreuungsangebote
- Fristen und Anmeldeprozeduren
- Mögliche finanzielle „Hilfen zur Pflege“ für die zu pflegende Person
- Gegenseitige Beeinflussung der Medikamente (in der Apotheke können Sie die Medikamentengabe analysieren lassen).



Weitere Punkte können wichtig für Sie sein, falls diese Themen nicht schon in der Zeit vor der konkreten Pflegesituation aktuell waren:

- Nutzen Sie das **Coaching-Angebot** aus dem FH-Familienservice, um für sich die Organisation Ihres Alltags mit Beruf und Pflegeverantwortung zu strukturieren und neue Perspektiven und Ressourcen zu entdecken, die Sie in der Vereinbarkeit von Beruf und Pflegeverantwortung unterstützen.
- Informieren Sie sich über evtl. notwendig werdende **Vollmachten** (kostenfrei bei den örtlichen Betreuungsvereinen oder kostenpflichtig beim Notariat oder in einer Rechtsanwaltskanzlei).
- Nutzen Sie die **Wohnberatung** der Kommune, um Informationen über eine Kostenübernahme für benötigte Hilfsmittel (z. B. Rollstuhl) oder Umbaumaßnahmen (z. B. im Badezimmer) zu bekommen  
*Zu beachten ist hierbei, dass die Hilfsmittel/Umbaumaßnahmen erst verordnet und genehmigt werden müssen, bevor Sie z. B. den Rollstuhl und/oder die Handwerker bestellen können.*
- Informieren Sie sich über die Voraussetzungen bei der Beantragung für den Bezug einer **Erwerbs- oder Berufsunfähigkeitsrente** beim Rentenversicherungsamt der für die zu pflegende Person zuständigen Kommune.
- Kontaktieren Sie ggfs. einen Gesprächskreis für zu pflegende Angehörige
- Besuchen Sie ggfs. einen Pflegekurs für sich selbst



# Nach der Pflege

Wenn das Ende der Pflegeverantwortung in Sicht ist und Themen wie Abschied und/oder Trauer präsent werden, können Ihnen folgende Informationen ggfs. weiterhelfen.

## Ein Hospiz als alternative Unterbringungsmöglichkeit

Wenn ein Krankenhausaufenthalt von den Krankenkassen nicht mehr finanziert und/oder vom Patienten und Angehörigen nicht mehr gewollt wird, können Hospize eine Alternative darstellen.

Hospize wollen den Weg des Abschiednehmens und des Sterbens begleiten und sowohl dem Erkrankten als auch Ihnen als Angehörige ein Stück Normalität bieten. Laut Umfragen wünschen sich ca. 90% der Menschen in ihrem Zuhause sterben zu können. Wenn dies aber aufgrund medizinischer oder pflegerischer Versorgung nicht möglich ist, stellt ein Hospiz eine Alternative dar. Die Kosten für den Aufenthalt in einem Hospiz übernehmen zum größten Teil die Kranken- und Pflegekassen. Einen festen Prozentsatz der Kosten werden von dem Hospiz außerdem über Spendenmittel finanziert. Ebenso gilt dies für die Versorgung in einem Kinderhospiz.

### Hospize in Münster

- Johannes Hospiz
- Hospiz Lebenshaus Münster

### Hospize in Steinfurt

- Hospiz „Haus Hannah“ - Emsdetten (mit Trauerzentrum und Trauercafé)
- Hospizinitiative Steinfurt (bietet Trauerbegleitung)

### Hospize in Coesfeld

- Hospiz Anna Katharina – Dülmen

### Hospize in Warendorf

- Hospizbewegung im Kreis Warendorf e. V. (Einzelbegleitung möglich)

## Trauerbewältigung

Ist die bzw. der zu pflegende Angehörige verstorben, gilt es den Abschied zu verarbeiten und sich mit der Trauer auseinander zu setzen. Eine Hilfestellung dabei kann das Wissen über den Verlauf der Trauerphasen darstellen. Verena Kast, Schweizer Psychologin, hat mit Erkenntnissen aus der analytischen Psychologie ein Vierphasenmodell der Trauer aufgestellt.

Zunächst wird die Phase des Leugnens und "Nicht-wahr-haben-wollens" durchlaufen. Oft verfallen Menschen in eine Art Schockzustand, bei dem der Tod aktiv geleugnet wird oder zumindest Gefühle über den Tod nicht wahrgenommen werden. Manchen Angehörigen hilft es, den Verstorbenen noch einmal zu sehen, um diese Phase schnell abzuschließen. Dennoch verläuft diese erste Phase meistens sehr kurz ab. Oft nur ein paar Stunden oder Tage.



Die zweite Phase besteht aus intensiv aufbrechenden Emotionen. Darunter Trauer, Einsamkeit, Verlustschmerz, Angst, Schuldgefühle, Wut aber auch Erleichterung falls die/der Verstorbene zum Beispiel einen langen Leidensweg durchlaufen hat. Das Trauermodell empfiehlt diese Gefühle zuzulassen und auszuleben, um diese Phase der Trauer zu überwinden.

Gerade Schuldgefühle können jedoch sehr belastend sein, wenn man glaubt zu Lebzeiten zu wenig für den Verstorbenen getan zu haben oder etwas versäumt zu haben. Wenn Schuldgefühle zu lange andauern, können sich ernsthafte Probleme entwickeln, bis hin zu einer Depression.

Die dritte Phase beschäftigt sich mit dem Suchen, Finden und Loslassen. Es wird versucht, die Verbindung von Trauernden und Verstorbenen nochmal zu erleben. Dafür werden Erinnerungsstücke angesehen und bedeutungsvolle Orte besucht, um die Erinnerungen auf sich wirken zu lassen. Es empfiehlt sich, auch ungelöste Themen und Probleme in dieser Phase zu klären, damit diese einem im fortschreitenden Trauerprozess nicht im Wege stehen. Verfällt man in eine Art Traumleben, indem man sich zu stark in die Erinnerungen zurückzieht (z. B. bleibt das Zimmer unverändert, am Tisch wird mit gedeckt und man führt Gespräche mit der/dem Verstorbenen) besteht die Gefahr, in dieser Phase festzustecken und sich von der Wirklichkeit zu entfremden. Idealerweise sollte man sich jedoch am Ende dieser Phase mit dem Tod ausgesöhnt und ihn akzeptiert haben.

Die letzte Phase besteht aus Akzeptanz und Neuanfang, in der die verstorbene Person zu einer inneren Figur geworden ist, aber im realen Leben nicht mehr vorkommt. Durch den Tod kann ein neuer Bezug zur eigenen Umwelt, zu anderen Menschen oder den eigenen Werten geschaffen werden. Eine Art „Lerneffekt“ entsteht, der als Möglichkeit für neue Schritte im Leben genutzt werden kann.

Quelle: [www.trauerphasen.de](http://www.trauerphasen.de)

## Unterstützungsangebote in Münster

Unterstützungsangebote finden Sie in Münster zum Beispiel in Trauercafés oder Trauergruppen. Hier treffen sich trauernde Menschen in angenehmer Atmosphäre, um in Ruhe Abschied nehmen zu können und die Trauer zu verarbeiten.

### Trauercafé

Im Trauercafé des Johannes Hospiz kann bei Kaffee und Kuchen über den Verlust mit anderen Hinterbliebenen gesprochen werden. Dabei spielt es keine Rolle, wie lange der Verlust zurück liegt. Je nach Ihrem Bedürfnis entscheiden Sie, wie oft Sie diese Möglichkeit aufsuchen. Das Trauercafé findet 14-tägig unter Anwesenheit ehrenamtlicher oder hauptamtlicher Mitarbeiter/-innen statt.

### Trauergruppe

In der Trauergruppe findet eine intensive Reflexion unter Begleitung einer geschulten Trauerbegleitung statt. In einer kleinen Gruppe werden bei jedem Treffen bestimmte Fragestellungen bearbeitet, die dabei helfen, mit der Trauer umzugehen und sie zu bewältigen. Eine Teilnahme ist hier verbindlich und Kosten in Höhe von 50 € fallen an.

### Link

[www.johannes-hospiz.de/cms/1/trauerarbeit](http://www.johannes-hospiz.de/cms/1/trauerarbeit)

# Wiedereinstieg nach der Pflege

Wenn die Zeit, in der Sie pflegende Angehörige unterstützt haben, zu Ende geht, stellt sich manchmal die Frage nach Möglichkeiten zum Wiedereinstieg.

Auf der Seite des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend finden Sie wichtige Informationen und hilfreiche Checklisten, die Ihnen eine erste Orientierung geben und den Wiedereinstieg erleichtern.

Link

[www.perspektive-wiedereinstieg.de](http://www.perspektive-wiedereinstieg.de)



# Kontakte und Adressen

## Kontakte an der FH Münster

### FH-Familienservice

[www.fhms.eu/familie](http://www.fhms.eu/familie)  
[familienservice@fh-muenster.de](mailto:familienservice@fh-muenster.de)

### Zentrale Gleichstellungsbeauftragte

[www.fh-muenster.de/gleichstellung](http://www.fh-muenster.de/gleichstellung)  
[gba@fh-muenster.de](mailto:gba@fh-muenster.de)

### Dezernat Personal

Ass. jur. Ursula Drosihn-Brunnbauer  
[drosihn@fh-muenster.de](mailto:drosihn@fh-muenster.de)

### Betriebliches Gesundheitsmanagement

Dr. P.H. Cona Ehresmann  
[ehresmann@fh-muenster.de](mailto:ehresmann@fh-muenster.de)

### Vertrauensperson der Schwerbehinderten (Schwerbehindertenvertretung)

Ass. jur. Petra Cosfeld  
[petra.cosfeld@fh-muenster.de](mailto:petra.cosfeld@fh-muenster.de)



Münster

Kommunale Pflegeberatung	→	Informationsbüro Pflege im Gesundheitshaus	<a href="http://www.muenster.de/stadt/pflege-infobuero@stadt-muenster.de">www.muenster.de/stadt/pflege-infobuero@stadt-muenster.de</a>
Pflegestützpunkte	→	Informationsbüro Pflege im Gesundheitshaus	<a href="http://www.muenster.de/stadt/pflege-infobuero@stadt-muenster.de">www.muenster.de/stadt/pflege-infobuero@stadt-muenster.de</a>
		AOK Münster	<a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a>
Rentenversicherungsamt	→	Stadt Münster Versicherungsamt	<a href="http://www.muenster.de/stadt-rente@stadt-muenster.de">www.muenster.de/stadt-rente@stadt-muenster.de</a>
Sozialamt	→	Fachstelle Soziale Dienste für Pflegebedürftige und ältere Menschen	<a href="http://www.stadt-muenster.de/sozialamt">www.stadt-muenster.de/sozialamt</a>
Betreuungsvereine	→	Betreuungsverein Münster e. V.	<a href="http://www.betreuungsvereine-muenster.de">www.betreuungsvereine-muenster.de</a>
		Sozialdienst katholischer Frauen e. V.	<a href="http://www.skf-muenster.de">www.skf-muenster.de</a> <a href="mailto:skf@skf-muenster.de">skf@skf-muenster.de</a>
		Caritas für die Stadt Münster e. V.	<a href="http://www.caritas-muenster.de">www.caritas-muenster.de</a> <a href="mailto:betreuungsverein@caritas-ms.de">betreuungsverein@caritas-ms.de</a>
Betreuungsvereine	→	Diakonie Münster e. V. – Betreuungsverein	<a href="http://www.diakonie-muenster.de">www.diakonie-muenster.de</a> <a href="mailto:betreuungsverein@diakonie-muenster.de">betreuungsverein@diakonie-muenster.de</a>
		Betreuungsverein Lebenshilfe Münster e. V.	<a href="http://www.lebenshilfe-muenster.de">www.lebenshilfe-muenster.de</a> <a href="mailto:info@btv-lebenshilfe-ms.de">info@btv-lebenshilfe-ms.de</a>
		Betreuungsverein AWO	<a href="http://www.awo-msl-re.de">www.awo-msl-re.de</a> <a href="mailto:betreuungsverein@awo-msl-re.de">betreuungsverein@awo-msl-re.de</a> de



Steinfurt

Kommunale Pflegeberatung	→	Kreis Steinfurt Sozialamt	<a href="http://www.kreis-steinfurt.de">www.kreis-steinfurt.de</a> <a href="mailto:sozialamt@kreis-steinfurt.de">sozialamt@kreis-steinfurt.de</a>
Pflegestützpunkt	→	AOK Westfalen-Lippe	<a href="http://www.aok.de">www.aok.de</a> <a href="mailto:steinfurt@wl.aok.de">steinfurt@wl.aok.de</a>
		Gesundheitsamt des Kreises Steinfurt	<a href="http://www.kreis-steinfurt.de">www.kreis-steinfurt.de</a> <a href="mailto:pflegestuetzpunkt@kreis-steinfurt.de">pflegestuetzpunkt@kreis-steinfurt.de</a>
		Knappschaft	<a href="http://www.knappschaft.de">www.knappschaft.de</a> <a href="mailto:ibbenbueren@kbs.de">ibbenbueren@kbs.de</a>
Rentenversicherungsamt	→	Stadt Steinfurt Versicherungsamt	<a href="http://www.steinfurt.de">www.steinfurt.de</a>
Sozialamt	→	Kreis Steinfurt Sozialamt	<a href="http://www.kreis-steinfurt.de">www.kreis-steinfurt.de</a> <a href="mailto:sozialamt@kreis-steinfurt.de">sozialamt@kreis-steinfurt.de</a>
Betreuungsvereine	→	Betreuungsverein Caritas Steinfurt	<a href="http://www.caritasverband-steinfurt.de/startseite/hilfe-beratung/betreuungsverein">www.caritasverband-steinfurt.de/startseite/hilfe-beratung/betreuungsverein</a>



# Impressum

## Herausgeberin

FH Münster  
Zentrale Gleichstellungsbeauftragte - Annette Moß  
Hüfferstr.27  
48149 Münster

Tel. 0251 83-64958  
gba@fh-muenster.de

## Text und Inhalt

Iklima Düx  
Melanie Märsch  
Annette Moß  
Dagmar Michgehl-Siestrup

## Layout und Gestaltung

Melanie Märsch

## Stand

Januar 2019

## Hinweis

Als Quellen dienen die jeweiligen Richtlinien und Gesetze sowie die Internetseiten der vorgestellten Einrichtungen, die Auskünfte der Ansprechpersonen und die im Text erwähnten Publikationen.

Wir weisen ausdrücklich darauf hin, dass wir uns bemüht haben, den aktuellen Stand wiederzugeben. Trotzdem kann es vorkommen, dass es inzwischen zu Veränderungen bei den jeweiligen Bestimmungen oder Kontaktdaten der Ämter und Einrichtungen gekommen ist. Wir bitten darum, dies zu beachten. Falls Ihnen Änderungen bekannt werden, bitten wir Sie, diese dem Büro der zentralen Gleichstellungsbeauftragten mitzuteilen.