

## Online-Seminarreihe Vereinbarkeit von Pflege und Beruf/Studium - Wissenswertes rund um Pflege und Betreuung von Angehörigen

Wenn Angehörige hilfs- oder pflegebedürftig werden, ändert sich der Alltag oft sehr. Es stellen sich viele neuen Fragen und wichtige Entscheidungen stehen an. Oft treten Pflegesituationen überraschend und unvorhergesehen ein und die zusätzliche Belastung ist meist nicht einschätzbar. Frühzeitige Information und das Wissen um grundlegende Dinge wie Finanzierungsmöglichkeiten, rechtliche Ansprüche sowie Hilfsangebote unterstützen darin, Pflege und Beruf besser vereinbaren zu können.

Die folgende Seminarreihe, die in Kooperation mit mehreren Firmen und Institutionen durchgeführt wird, bietet einen guten Einblick in die Thematik.

### **Was wird benötigt, um teilzunehmen?**

Um teilzunehmen, benötigen Sie einen PC, einen Laptop oder ein Tablet mit Internetzugang und einem aktuellen Internetbrowser, gut funktioniert es z.B. mit Mozilla Firefox oder Google Chrome. Die Kommunikation von Ihrer Seite erfolgt vorrangig über Chat. Geplant ist, die Veranstaltungen über webex durchzuführen.

### **Wie ist der Ablauf der Veranstaltungen?**

Während der Veranstaltung bekommen Sie viel Input zum jeweiligen Thema und haben aber auch die Möglichkeit, Ihre Fragen zu stellen.

Die Präsentation sowie ggfs. weitere Unterlagen werden nach den Veranstaltungen zeitnah per Mail verschickt.

### **Wer kann teilnehmen?**

Das Angebot richtet sich an alle Beschäftigten und Studierenden der Hochschule Darmstadt, die sich auf eine eventuelle Pflegesituation vorbereiten wollen oder bereits davon betroffen sind. Der h\_da stehen pro Modul mehrere Plätze zur Verfügung. Die Seminarmodule können unabhängig voneinander besucht werden.

### **Wann finden die Seminare statt? Welche Inhalte haben die einzelnen Module?**

Eine Beschreibung der einzelnen Module und die Termine sind auf der nächsten Seite zu finden.

### **Wer sind die Referentinnen?**

Die Seminarreihe wird wie schon in den vergangenen Jahren von **Stefanie Steinfeld** und **Stefanie Drozdynski** von **ElderCare Steinfeld** durchgeführt.

**Für (formlose) Anmeldungen, Rückfragen oder weitere Informationen bitte melden:**  
Ulrike Amann, Soziales und Familie, 06151 / 355-67978, [familie@h-da.de](mailto:familie@h-da.de).

Die Anmeldungen werden in der Reihenfolge ihres Eingangs berücksichtigt.

**Termine und Inhalte:**

**Modul 1: 11.02.2026, 14.30h bis 16.30h**

**„Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden –  
Pflege zuhause vorbereiten und gestalten“**

- Die Akutsituation: wichtige erste Schritte, stützende Gedanken
- Das Zuhause: Wohnumfeld vorbereiten
- Im Hintergrund: Formalitäten und Ansprüche kennen,
- Ein Netzwerk schaffen: Hilfen organisieren, Familie einbinden
- Die ersten Tage und Wochen: einen Alltag finden
- Meine Rolle: sich selbst nicht aus den Augen verlieren

**Modul 2: 25.02.2026, 14.30h bis 16.30h**

**„Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden –  
Finanzierung von Pflege und Betreuungsaufgaben“**

- Leistungen der Krankenversicherung und der Pflegeversicherung
- Antragstellung und Begutachtung des Pflegegrad
- Heimplatzfinanzierung, Elternunterhalt

**Modul 3: 11.03.2026, 14.30h bis 16.30h**

**„Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden –  
Wenn es zuhause nicht mehr geht“**

- Wann ist eine Veränderung notwendig?
- Wie bereite ich meinen Angehörigen auf einen Umzug vor?
- Alternativen zur häuslichen Pflege:
  - Betreutes Wohnen/ Wohngemeinschaften
  - Stationäre Pflege
- Qualitätsmerkmale
- Anmeldeprocedere
- Kosten und Kostenträger

**Modul 4: 25.03.2026, 14.30h bis 16.30h**

**„Wenn Angehörige hilfsbedürftig werden –  
für sich selbst sorgen“**

- Beruf und Pflege – Stress erkennen,
- Stressspiralen durchbrechen, Hilfen annehmen
- Grenzen erkennen, annehmen und setzen
- Die fünf Möglichkeiten „Nein“ zu sagen
- Ressourcen erkennen, aufbauen und stärken durch:
- Positives Denken, Bewegung,
- Entspannungsübungen
- Meine Krafttüte