

Jemand aus Deiner Familie ist erkrankt, pflegebedürftig oder hat eine Behinderung?

Du hilfst Deiner Familie bei der Versorgung, der Pflege, im Haushalt, bei finanziellen Angelegenheiten und Anträgen und hast bei Fragen oder Problemen immer ein offenes Ohr?

Auch wenn Du die Pflege gerne übernimmst, fühlst Du Dich manchmal gestresst oder machst Dir Sorgen?

Es ist nicht immer leicht, aber dennoch sprichst Du wenig über Deine Situation?

Wenn Dir das bekannt vorkommt, dann gehörst Du vielleicht zu den fast 500.000 jungen Menschen in Deutschland, die ein krankes Familienmitglied pflegen.

## Impressum

Dieser Flyer ist Teil der Öffentlichkeitsarbeit der Bundesregierung; er wird kostenlos abgegeben und ist nicht zum Verkauf bestimmt.

### Herausgeber:

Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend  
11018 Berlin  
www.bmfsfj.de



Für weitere Fragen nutzen Sie unser Servicetelefon: 030 20179130  
Montag–Donnerstag 9–18 Uhr  
Fax: 030 18555-4400  
E-Mail: info@bmfsfj-service.bund.de

### Bezugsstelle:

Publikationsversand der Bundesregierung  
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock  
Tel.: 030 18 272 2721  
Fax: 030 18 10 272 2721  
Gebärdentelefon: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de  
E-Mail: publikationen@bundesregierung.de  
www.bmfsfj.de

Artikelnummer: 3FL248

Stand: November 2023, 3. Auflage

Redaktion: Nummer gegen Kummer e.V.

Gestaltung: TLGG GmbH, 365 Sherpas GmbH

Bildnachweis: © minamoto images, © Maskot

Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

In Kooperation mit:

## NummergegenKummer



Bundesministerium  
für Familie, Senioren, Frauen  
und Jugend

## KÜMMERST DU DICH UM EINE NAHESTEHENDE PERSON?

Informationen zu Unterstützungsmöglichkeiten

PAUSENTASTE

## Studium und Pflege miteinander vereinbaren

Die Entscheidung für ein Studium ist ein großer und wichtiger Schritt im Leben. Für diejenigen, die sich um ein krankes Familienmitglied kümmern, kann die Entscheidung für ein Studium und vielleicht auch von zu Hause auszuziehen mit vielen weiteren oder anderen Fragen und Sorgen verbunden sein. Die Distanz zur Familie kann sich einerseits gut anfühlen, vielleicht sogar erleichternd; gleichzeitig können Schuldgefühle und das Gefühl aufkommen, die Familie im Stich zu lassen, wenn Du ein Studium aufnimmst. Und natürlich hast Du auch eigene Bedürfnisse. Mit dieser Situation umzugehen, ist nicht immer leicht.

Dazu kommen meist auch finanzielle und zeitliche Herausforderungen: Wie finanziere ich mein Studium, wenn ich nebenher noch Pflegeaufgaben übernehme? Wie kann ich weite Pendelwege zum Studienort mit der Pflege zu Hause zeitlich vereinbaren? Wie kann ich Präsenzpflichten bei Lehrveranstaltungen sowie starre Studienstrukturen mit nicht planbaren Pflegeaufgaben unter einen Hut bringen?

Mit diesem Flyer möchten wir Anregungen geben, wie Studium und Pflege besser vereinbart werden können, und Dich ermutigen, bestehende Unterstützungsangebote in Anspruch zu nehmen.

## Kannst Du mit Deiner Familie über Deine Situation sprechen?

- Falls Du nicht mehr zu Hause wohnst, können klare Vereinbarungen, über was und wie häufig Du informiert werden möchtest, bei der Strukturierung des Alltags helfen.
- Auch feste Zeiten für Video- oder Telefongespräche oder (administrative) Aufgaben können Freiraum für Freunde oder Lernzeiten schaffen.

## Deine Hochschule kann Dich unterstützen:

- Die Familien- oder Gleichstellungsbeauftragten, die Sozialberatung, die (psycho)soziale Beratung oder das Studierendenwerk können über finanzielle, psychologische und administrative Unterstützungsmöglichkeiten informieren. Wie zum Beispiel, dass
  - BAföG-Berechtigte, die sich um nahe Angehörige (ab Pflegegrad 3) kümmern, auch noch über die Förderungshöchstdauer hinaus BAföG-berechtigt bleiben.
  - Studierende mit pflegebedürftigen Angehörigen häufig auch die Möglichkeit haben, das Studium zu unterbrechen oder in Teilzeit zu studieren, Fristverlängerungen zu erhalten oder Prüfungen zu verschieben bzw. von Prüfungen zurückzutreten.

## Auch wenn es nicht immer leicht ist, kannst Du vielleicht für Dich sorgen, indem Du...

... mit Deinen Freundinnen und Freunden über Deine Situation sprichst; manche werden zu Beginn vielleicht nicht genau wissen, wie sie damit umgehen sollen, aber es wird auch Mitstudierende geben, die verständnisvoll reagieren und Dich unterstützen möchten.

... engen Bezugspersonen erklärst, dass es schön wäre, wenn sie Dich weiterhin zu Freizeitaktivitäten einladen, auch wenn Du vielleicht nicht immer Zeit oder Energie dafür hast.

... Dir kleine Auszeiten nimmst und dies mit Deiner Familie besprichst. Vielleicht entsteht so Zeit für einen Spaziergang, ein bisschen Ruhe oder Sport. Etwas, das Dir guttut und mit dem Du Stress abbauen kannst!

## Über „Pausentaste“



Das Projekt „Pausentaste“ ist ein Angebot für junge Erwachsene, Jugendliche und Kinder, die sich um ihre Familienmitglieder kümmern. Die Initiative des Bundesfamilienministeriums informiert auf der Webseite [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) über (Online-) Beratungsangebote, Projekte und Selbsthilfe. Hier findest Du Erfahrungsberichte, Videos, Linktipps und eine Umkreis- und Angebotssuche zu Unterstützungs- und Beratungsangeboten.

Neben der Webseite hat sich ein Netzwerk unterschiedlicher Akteure etabliert, das sich jährlich zum Austausch trifft.

## Darüber Reden hilft



Am Telefon oder in der Online-Beratung (Mail und Chat) der „Nummer gegen Kummer“ triffst Du auf wertschätzende Beratende, die sich Zeit nehmen für Fragen und Sorgen aller Art oder aufmerksam zuhören, wenn Du einfach mal über Deine Situation sprechen möchtest.

[www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de), Tel. 116 111  
– anonym, kostenlos und vertraulich.

Auch das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums bietet Hilfestellung rund um das Thema der häuslichen Pflege, auch in Krisensituationen. Das Pflegetelefon ist von Montag bis Donnerstag zwischen 9.00 und 18.00 Uhr unter der Rufnummer 030 20179131 und per E-Mail an [info@wege-zur-pflege.de](mailto:info@wege-zur-pflege.de) zu erreichen. Die telefonischen Beratungsgespräche sind anonym und vertraulich. Außerdem informieren die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter zu weiteren Beratungs- und Hilfsangeboten vor Ort.  
[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)