

Кто-то в твоей семье болен,
нуждается в уходе или имеет
инвалидность?

Ты помогаешь своей семье в уходе,
домашних делах, финансовых
вопросах и подаче заявлений и
всегда готов выслушать вопросы и
проблемы?

Даже если тебе нравится
осуществлять уход,
испытываешь ли ты иногда
стресс или озабоченность?

Это не всегда легко, но все же
ты мало говоришь о своей
ситуации?

Если тебе это знакомо, то ты можешь быть одним из почти
500 000 молодых людей в Германии, которые ухаживают за
большим членом семьи.

Выходные данные

Данный флаер является частью работы Федерального правительства по связям с общественностью; он распространяется бесплатно и не предназначен для продажи.

Издатель:

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

По всем вопросам обращайтесь по нашему телефону:

030 20179130

Понедельник-четверг 9.00-18.00

Факс: 030 18555 4400

Электронная почта: info@bmfsfj-service.bund.de

Распространитель:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock, Deutschland
Тел.: 030 18 272 2721, факс: 030 18 10 272 2721

Телефон с использованием языка жестов:
gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de

Электронная почта: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

Артикул: 3FL277

По состоянию: на сентябрь 2023 г., 1-е издание

Редакция: Nummer gegen Kummer e.V.

Дизайн: TLGG GmbH, 365 Sherpas GmbH

Фото: © minamoto images, © Maskot

Печать: MKL Druck GmbH & Co. KG, Остбевен

В сотрудничестве с телефоном доверия

NummergegenKummer



Киндер- и
Югендтеелефон

116111

NummergegenKummer

freecall
unterstützt durch die
Deutsche Telekom



Федеральное министерство
по вопросам семьи, пожилых людей,
женщин и молодежи

ТЫ ЗАБОТИШЬСЯ О БЛИЗКОМ ЧЕЛОВЕКЕ?

Информация о возможной поддержке

PAUSENTASTE

Совмещение учёбы и ухода

Решение поступить в вуз – это большой и важный шаг в жизни. Для тех, кто ухаживает за больным членом семьи, решение учиться и, возможно, переехать из дома может сопровождаться множеством других вопросов и проблем. С одной стороны, удалённость от семьи может быть приятной, возможно, даже чем-то облегчающим; в то же время, если ты начнешь учиться, может возникнуть чувство вины и чувство, что ты бросил семью. И, конечно, у тебя есть свои собственные потребности. Справиться с этой ситуацией не всегда просто.

Кроме того, обычно возникают финансовые и временные трудности: как финансировать учебу, если ты также выполняешь обязанности по уходу? Как совместить длительные поездки к месту учебы с уходом дома? Как совместить посещение лекций и жесткую структуру обучения с непланируемыми обязанностями по уходу?

В этом флаере мы хотели бы дать тебе несколько рекомендаций о том, как лучше совмещать учебу и уход, и посоветовать тебе воспользоваться существующими службами поддержки.

Можешь ли ты поговорить со своей семьей о своей ситуации?

- Если ты больше не живешь дома, то четкие договоренности о том, как часто и о чем ты хочешь получать информацию, могут помочь структурировать повседневную жизнь.
- Фиксированное время для видео- или телефонных звонков или для решения (административных) задач также может предоставить больше возможностей для общения с друзьями или учебы.

Твой университет может оказать тебе поддержку

- Уполномоченные по вопросам семьи или гендерного равенства, служба социального и (психо)социального консультирования или Общество содействия студентам могут предоставить информацию о возможной финансовой, психологической и административной поддержке. Например:
- Лица, имеющие право на BAföG и ухаживающие за близкими родственниками (начиная с 3-й степени нуждаемости в уходе), сохраняют право на BAföG по истечении максимального периода финансирования.
- Студенты, чьи родственники нуждаются в уходе, часто также имеют возможность прерывать учебу или учиться неполный день, продлевать и переносить сроки сдачи экзаменов или отказываться от их сдачи.

Даже если это не всегда легко, ты можешь позаботиться о себе, если ты...

... поговоришь с друзьями о своей ситуации; возможно, некоторые из них сначала не будут знать, как к этому относиться, но найдутся и сокурсники, которые отнесутся с пониманием и захотят тебя поддержать.

... скажешь близким друзьям, что было бы неплохо, если бы они продолжали приглашать тебя на досуговые мероприятия, даже если у тебя не всегда хватает времени или сил.

... возьмешь небольшой тайм-аут и обсудишь это с семьей. Возможно, это позволит найти время для прогулок, отдыха или занятий спортом. То, что полезно для тебя и с помощью чего ты сможешь снять стресс!

О проекте „Pausentaste“



Проект „Pausentaste“ („кнопка паузы“) – это предложение для молодых людей, подростков и детей, которые заботятся о членах своей семьи. Данная инициатива Федерального министерства по делам семьи предоставляет информацию о консультационных службах, проектах и самопомощи на сайте www.pausentaste.de. Здесь ты найдешь отчеты об опыте, видеоролики, полезные ссылки и поиск служб поддержки и консультирования в своем регионе.

В дополнение к веб-сайту была создана сеть раз-личных акторов, которые ежегодно встречаются для обмена информацией.

Это полезно обсудить



По телефону или в онлайн-консультациях (электронная почта и чат) по телефону доверия „Nummer gegen Kummer“ ты найдешь отзывчивых консультантов, которые уделяют время вопросам и тревогам любого рода или внимательно выслушают, если ты просто хочешь поговорить о своей ситуации.

www.nummergegenkummer.de, тел. 116 111
– анонимно, бесплатно и конфиденциально.

Горячая линия по уходу Федерального министерства по делам семьи также предлагает помощь по всем аспектам ухода на дому, даже в кризисных ситуациях. Горячая линия по уходу доступна с понедельника по четверг с 9:00 до 18:00 по телефону 030 20179131 и по электронной почте info@wege-zur-pflege.de.

Консультации по телефону анонимны и конфиденциальны. Сотрудники также предоставляют информацию о других консультациях и помощи на месте. www.wege-zur-pflege.de