



Kind krank – Nerven blank?

Tipps für berufstätige Eltern.

Betreuung:
die richtige Planung

Checkliste: Wer kann sich
ums kranke Kind kümmern?

Ihr gutes Recht:
Ansprüche als Arbeitnehmer

Morgens halb sieben in Deutschland.

Eigentlich ein ganz normaler Morgen: Nach einigen Fehlstarts schaffen Sie den Sprung über die Bettkante, holen beim Sprint ins Bad wieder wertvolle Sekunden heraus und absolvieren in Bestzeit den Küchen-Dreikampf mit Kaffeemaschine, Frühstücksflocken und Pausenbrotchen. Jetzt nur noch schnell den Slalomlauf um Lego-Türme und Playmobil-Berge, um Ihr Kind zu wecken – da stehen Sie plötzlich vor einer überraschenden Hürde: „Mama, mir ist so komisch ...“ Ups, ausgebremst.

Ihr Kind ist krank. Und augenblicklich liegen die Nerven blank. Zur Arbeit? Das wird mal wieder nichts. Ausgerechnet heute. Die Akten türmen sich auf dem Schreibtisch und Ihr Chef hat letztes Mal schon schief geguckt. Aber was können Sie tun? In diesem Heftchen finden Sie viele nützliche Tipps und konkrete Hilfen, wie alle zu ihrem Recht kommen: Ihr Kind, Ihr Chef und vor allem Sie selbst. Denn das ist genauso wichtig: dass Sie Ihre eigenen Nerven schonen.



Ihr Kind ist krank. Und augenblicklich liegen die Nerven blank.



Entdecken Sie Ihre Manager-Qualitäten.

Wenn's um die Urlaubsplanung geht, macht Ihnen bestimmt keiner was vor. Schließlich wollen Sie ja wissen, welche Angebote für Kinder es im Hotel gibt und was man bei schlechtem Wetter unternehmen kann. Aber wie sieht's eigentlich aus mit der Planung für den Krankheitsfall?

Schnell eine gute Betreuung aus dem Hut zu zaubern, ist nämlich genauso unmöglich, wie last minute ein gutes Hotel zu finden – oder sehr teuer. Schaffen Sie sich also schon in gesunden Zeiten ein Netzwerk für den Notfall und stellen Sie Krisenpläne auf.

Checkliste: Wer kümmert sich um mein Kind?

- Fragen Sie Nachbarn, pensionierte Arbeitskollegen, Familienmitglieder und ältere Kinder aus der Nachbarschaft, ob sie im Notfall einspringen könnten.
- Planen Sie ein Notfallnetzwerk mit anderen Eltern.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach Betreuungsangeboten.
- Suchen Sie per Aushang in Schulen Babysitter – am besten gleich mehrere. Umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass am Tag X wenigstens einer Zeit hat.

- Nutzen Sie bestehende Netzwerke im Internet:*

www.berufstaetige-muetter.de

(Informationen und Beratung)

www.kinderschutzbund.de

(Nennt Ansprechpartner vor Ort)

www.notmuetterdienst.de

(Vermittelt bundesweit kostengünstige Betreuung)

www.zu-hause-gesund-werden.de

(Vermittelt kostengünstige Betreuung im Raum München)

www.tagesmuetterzentrale.de

(Vermittelt Tagesmütter bundesweit)

*Stand: 01/2009.

Oma-Hilfe oder „Hilfe, Oma“? Ein Kapitel für sich.

Keine Frage: Oma ist die Beste. Besonders am Krankenbett. Sie können ihr trauen, Ihr Kind vertraut ihr und sie kostet nichts – nur manchmal ein paar Nerven. Denn Omas kümmern sich meistens nicht nur um das kranke Kind, sondern auch noch um Haushalt, Grünpflanzen und blinde Fenster. Da helfen nur klare Absprachen.

Oder der Oma-Hilfsdienst: Über den bekommen Sie für kleines Geld eine Leih-Oma – und die kümmert sich garantiert nur um Ihr Kind.

Komplizierter wird's, wenn Oma aus der Ferne anreisen muss – da wird aus der Hilfe schon mal eine kleine Belagerung. Aber auch dafür gibt es eine Lösung: Wer sagt denn, dass Oma in Ihren vier Wänden Quartier beziehen muss? Eine externe Bleibe findet sich meist leichter, als Sie denken. Und eine gute Begründung auch: „Damit du aus der Ansteckungsgefahr rauskommst.“

Was aber auf jeden Fall bei Ihnen stattfinden sollte, ist ein großes Dankeschön-Essen. Das zeigt Ihrer Mutter, dass Sie Ihre gute Erziehung nicht vergessen haben, und setzt einen schönen Schlusspunkt hinter den Hilfeinsatz.

Hier finden Sie eine Ersatz-Oma:

- Fragen Sie in der Kirchengemeinde, ob es ältere Damen gibt, die für die Betreuung in Frage kommen.
- Suchen Sie per Aushang am Schwarzen Brett in Seniorenheimen oder Altenbegegnungsstätten.
- Unter www.jaz-ev.de finden Sie im Internet den Oma-Hilfsdienst. Hier werden kostengünstig „Leih-Omas“ zur Kinderbetreuung vermittelt.

Und hier findet Oma ein Zuhause auf Zeit:

- Viele Wohnungsbaugenossenschaften bieten günstige und attraktive Gästewohnungen an: www.gaestewohnen.de (Nord- und Ostdeutschland).
- Auf www.bed-and-breakfast.de finden Sie viele private Zimmer- und Wohnungsangebote ab ca. 20,- € pro Nacht.
- Viele Seniorenwohnheime halten Gästezimmer bereit. Informieren Sie sich bitte direkt vor Ort.



**Versuchen Sie, bei
Ihrem Chef und
Ihren Kollegen
Verständnis für
Ihre Situation zu
schaffen.**

Alles, was recht ist: Das sollten Sie wissen.

Als berufstätigem Elternteil stehen Ihnen zur Pflege Ihres kranken Kindes freie Tage zu. Das ist gesetzlich so geregelt (s. eine Seite weiter). Und diese Tage kosten Ihren Chef keinen Cent: Denn Ihr Gehalt bezahlt in diesem Fall nicht der Arbeitgeber, sondern die Krankenkasse. So weit, so gut. Aber Ihre Arbeit bleibt natürlich trotzdem liegen. Deshalb scheuen sich viele Eltern, von ihrem Recht auf Arbeitsbefreiung Gebrauch zu machen.

Unser Tipp: Versuchen Sie, bei Ihrem Chef und Ihren Kollegen Verständnis für Ihre Situation zu schaffen. Das klingt selbstverständlich, wird aber im Eifer des Gefechts schnell mal vergessen. Aber nur wer Ihre Situation kennt, kann Sie auch verstehen. Also reden Sie miteinander – und zwar nicht erst, wenn Sie wieder bei der Arbeit sind. Vielleicht malt Ihr Kind ja sogar ein Bild für Ihren Chef und überreicht es persönlich? Und Ihre Kollegen bekommen eine Flasche Wein für die Mehrarbeit? Ein bisschen Bestechung ist schon erlaubt. Und wirkt manchmal Wunder.

Die gesetzliche Regelung im Krankheitsfall.

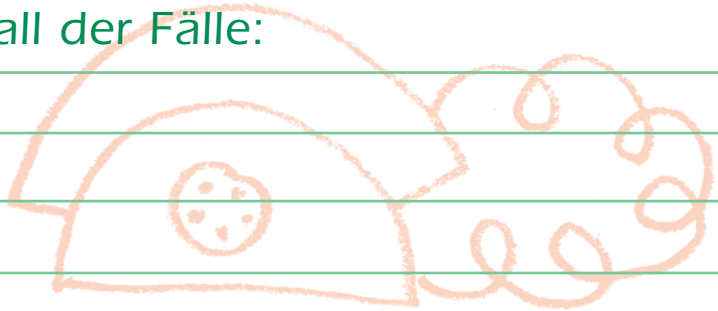
Wenn Kinder unter 12 Jahren krank werden, darf jeder berufstätige gesetzlich versicherte Elternteil pro Jahr und pro Kind 10 Tage zu Hause bleiben (maximal 25 Tage bei mehr als 2 Kindern).

Alleinerziehenden stehen pro Kind sogar 20 Tage zu (maximal 50 Tage im Jahr).

Dazu reicht die Vorlage eines ärztlichen Attests. Die gesetzlichen Kassen zahlen für die Freistellung 70 % des Bruttoverdienstes oder maximal 90 % des Nettogehalts.*

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrer Krankenkasse.

Wichtige Telefonnummern für den Fall der Fälle:



Eine Initiative von Esberitox®

Esberitox® verkürzt die Erkältung*



*Virale Atemwegsinfekte.

Esberitox® Tabletten. Anwendungsgebiet: zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. Warnhinweis: enthält Lactose und Sucrose (Zucker); Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Apothekenpflichtig. Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter Stand 07/08