

Ailenizde biri hasta, bakıma muhtaç ya da engelli mi?

Ailenize bakım, ev işleri, maddi konularda ve uygulamalarda yardımcı oluyor musunuz ve sorularını veya sorunlarını her zaman dinlemeye hazır mısınız?

Bakımı üstlenmekten mutlu olsanız bile bazen kendinizi stresli veya endişeli hissediyor musunuz?

Her zaman kolay olmuyor ama hâlâ durumunuz hakkında pek konuşmuyor musunuz?

Eğer bu size tanıdık geliyorsa, Almanya'da hasta bir aile üyesine bakan yaklaşık 500.000 gençten biri olabilirsiniz.

Künye

Bu broşür federal hükümetin halkla ilişkiler çalışmasının bir parçasıdır; ücretsiz olarak sağlanmaktadır ve satışa yönelik değildir.

Yayımlayan:

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

Daha fazla soru için, şunları kullanabilirsiniz

Servis telefonu: 030 20 17 91 30
Pazartesi - Perşembe sabah 9'dan akşam 6'ya kadar
Faks: 030 18555-4400
E-posta: info@bmfsfj.service.bund.de

Başvuru noktası:

Publikationsversand der Bundesregierung
Postfach 48 10 09, 18132 Rostock
Tel.: 030 18 272 2721
Faks: 030 18 10 272 2721
İşaret dili telefonu: gebaerdentelefon@sip.bundesregierung.de
E-posta: publikationen@bundesregierung.de
www.bmfsfj.de

Ürün numarası: 3FL300

Güncelleme: Eylül 2024, 1. baskı

Redaksiyon: Nummer gegen Kummer e.V.

Tasarım: TLGG, 365 Sherpas GmbH

Fotoğraf kaynağı: © minamoto images, © Maskot

Basım: MKL Druck GmbH & Co. KG, Ostbevern

Aşağıdakilerle işbirliği içinde:

NummergegenKummer



Federal Aile, Yaşlılar,
Kadın ve Gençlik
Bakanlığı

YAKININIZDAKI BİRİNE BAKIYOR MUSUNUZ?

Destek seçenekleri hakkında bilgi

PAUSENTASTE

Üniversite öğrenimini ve bakımı birleştirmek

Üniversite öğrenimine karar vermek hayatta büyük ve önemli bir adımdır. Hasta bir aile üyesine bakan kişiler için ders çalışma ve belki de evden uzaklaşma kararı birçok ek veya farklı soru ve endişeyi beraberinde getirebilir. Bir yandan aileden uzak olmak iyi hissettirebilir, hatta belki de rahatlatıcı olabilir; Aynı zamanda üniversiteye başladığınızda suçluluk duygusu ve ailenizi yarı yolda bırakma duygusu da ortaya çıkabilir. Ve elbette sizin de kendi ihtiyaçlarınız var. Bu durumla baş etmek her zaman kolay değildir.

Ayrıca genellikle maddi ve zamansal zorluklar da vardır: Bakım sorumluluklarını da üstlenirsem eğitimimi nasıl finanse edebilirim? Çalışma yerine uzun yolculukları evde bakımla nasıl birleştirebilirim? Kurslara zorunlu katılım ve katı çalışma yapıları ile planlanamayan bakım görevlerini nasıl uzlaştırabilirim?

Bu broşürle eğitim ve bakımın nasıl daha iyi birleştirilebileceğine dair önerilerde bulunmak ve sizi mevcut destek tekliflerinden yararlanmaya teşvik etmek istiyoruz.

Durumunuzu ailenizle konuşabilir misiniz?

- Artık evde yaşamıyorsanız, ne hakkında ve ne sıklıkta bilgilendirilmek istediğiniz konusunda net anlaşmalar yapmak, günlük yaşamınızı yapılandırmanıza yardımcı olabilir.
- Video veya telefon görüşmeleri veya (idari) görevler için sabit zamanlar, arkadaşlara veya çalışma zamanlarına da alan yaratabilir.

Üniversiteniz sizi destekleyebilir:

- Aile veya eşitlik temsilciler, sosyal danışmanlık, (psiko)sosyal danışmanlık veya öğrenci birliği maddi, psikolojik ve idari destek seçenekleri hakkında bilgi sağlayabilir. Mesela şunun gibi
- Yakın akrabalarına bakan (bakım kademesi 3'ten itibaren) BAFöG almaya hak kazananlar, azami destek süresinin ötesinde de BAFöG alma hakkına sahip olma-ya devam eder.
- Bakıma muhtaç yakınları olan öğrenciler sıklıkla eğitimlerine ara verme veya yarı zamanlı çalışma, süre uzatımı alma, sınavları erteleme veya sınavlardan çekilme fırsatlarına sahiptir.

Her zaman kolay olmasa da, kendi başınızın çaresine...

... arkadaşlarınızla durumunuz hakkında konuşarak bakabilirsiniz; Bazı insanlar başlangıçta bununla nasıl başa çıkacağını tam olarak bilemeyebilir, ancak sizi anlayan ve desteklemek isteyen öğrenci arkadaşlarınız da olacaktır.

... yakınlarınıza, onlar için her zaman zamanınız ve enerjiniz olmasa bile, sizi boş zaman aktivitelerine davet etmeye devam etmelerinin iyi olacağını açıklarsanız.

... kendine biraz zaman ayır ve bu konuyu ailenle konuşsan. Belki bu size yürüyüş, biraz dinlenme veya egzersiz için zaman kazandırır. Bu sizin için iyi olan ve stresi azaltmanıza yardımcı olabilecek bir şey!

“Pausentaste“ (Mola düğmesi) hakkında



“Pausentaste“ (Mola düğmesi) projesi, aile üyelerine bakan genç yetişkinlere, gençlere ve çocuklara yönelik bir tekliftir. Federal Aile İşleri Bakanlığı'nın girişimi, www.pausentaste.de web sitesinde (çevrimiçi) danışmanlık teklifleri, projeler ve kendi kendine yardım hakkında bilgi sağlar. Burada destek ve danışmanlık teklifleri kapsamında, videolar, bağlantı ipuçları ve çevre ve teklif araması bulacaksınız.

Web sitesine ek olarak, her yıl bir araya gelerek fikir alışverişinde bulunan farklı aktörlerden oluşan bir ağ oluşturulmuştur.

Bunun hakkında konuşmak yardımcı olur



Telefonda ya da “Kedere Karşı Numara”nın online danışmanlığında (e-posta ve sohbet), her türlü soruyu ve kaygıyı yanıtlamak için zaman ayıran ya da sadece durumunuz hakkında konuşmak istiyorsanız dikkatle dinleyen minnettar danışmanlarla görüşebilirsiniz.

www.nummergegenkummer.de, Tel. 116 111 – anonim, ücretsiz ve gizli.

Federal Aile İşleri Bakanlığı'nın bakım hattı, kriz durumlarında da evde bakım konusunda yardım sunmaktadır. Hemşirelik yardım hattına pazartesten perşembeye kadar sabah 9:00 ile akşam 18:00 arasında 030 20 17 91 31 numaralı telefondan ve info@wege-zur-pflege.de adresine e-posta göndererek ulaşabilirsiniz. Telefon görüşmeleri isimsiz ve gizlidir. Çalışanlar ayrıca sitedeki diğer tavsiye ve yardım teklifleri hakkında da bilgi sağlar. www.wege-zur-pflege.de