



# 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

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

**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 Pausenbrotten. 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.

## 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](http://www.berufstaetige-muetter.de)**  
(Informationen und Beratung)

**[www.kinderschutzbund.de](http://www.kinderschutzbund.de)**  
(Nennt Ansprechpartner vor Ort)

**[www.notmuetterdienst.de](http://www.notmuetterdienst.de)**  
(Vermittelt bundesweit kostengünstige Betreuung)

**[www.betreut.de](http://www.betreut.de)**  
(Portal für Babysitter und Tagesmütter)

\*Stand: 01/2016.



# 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 meistens 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](http://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:

Im Internet finden Sie ein großes Angebot an privaten Zimmern und auch Wohnungen. Hier ein paar Beispiele:

- **[www.airbnb.de](http://www.airbnb.de):** Der weltweit größte Vermittler von Privatunterkünften. Im Angebot: Zimmer und ganze Wohnungen.
  - **[www.9flats.com](http://www.9flats.com):** Rund 10.000 Wohnungen und Zimmer in Deutschland. Buchbar für Tage oder Wochen.
  - **[www.bed-and-breakfast.de](http://www.bed-and-breakfast.de):** Großes Angebot an Privatzimmern – etwas einfacher, dafür auch etwas günstiger.
- Außerdem halten viele Seniorenwohnheime Gästezimmer bereit. Informieren Sie sich am besten direkt vor Ort.



# Alles was recht ist: Das sollten Sie wissen.

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

Als berufstätigem Elternteil stehen Ihnen zur Pflege Ihres kranken Kindes freie Tage zu. Das ist gesetzlich so geregelt (s. nächste Seite). 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? Eine kleine Aufmerksamkeit hin und wieder 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.

\*Stand: 01/2016.

Am besten gleich ausschneiden und an den Kühlschrank oder neben das Telefon hängen.

## Achtung, Zwergen-Alarm!

Wichtige Telefonnummern für den Fall der Fälle:

Babysitter: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Kinderarzt: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Büro: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Krankenkasse: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

*Esberitox® wünscht schnelle Besserung.*



# Schneller gesund mit Pflanzenkraft. Esberitox® bei Erkältung!



Ab 4  
Jahren!



5-fach  
konzentriert<sup>2</sup>

Die pflanzlichen Erkältungsverkürzer<sup>1</sup>

- gluten-, laktose- und zuckerfrei, vegan

<sup>1</sup> z. B. Henneicke-von Zepelin, H.-H., et al., Current Medical Research and Opinion, Vol. 15 (1999) :214–227.

<sup>2</sup> 16 mg Trockenextrakt aus pflanzlichen Wirkstoffen pro Tablette, i. Vgl. zu 3,2 mg Pflanzenextrakt in Esberitox® Studie durchgeführt mit Wirkstoffgleichem Präparat.

**Esberitox® COMPACT Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Esberitox® Anwendungsgebiet:** zur unterstützenden Therapie viraler Erkältungskrankheiten. **Esberi-Efeu® Hustensaft, Wirkstoff:** Efeublätter-Trockenextrakt **Anwendungsgebiet:** schleimlösendes pflanzliches Arzneimittel zur Anwendung bei Husten mit Auswurf. **Warnhinweise: Esberi-Efeu® Hustensaft** enthält Fructose (Zucker); Packungsbeilage beachten. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.

Schaper & Brümmer GmbH & Co. KG, Bahnhofstr. 35, 38259 Salzgitter

schaper  brümmer

9172/1019