

## Kontaktieren Sie den power\_m Infopoint

Montag bis Donnerstag von 9 bis 16 Uhr,  
bei Bedarf auch individuelle Terminvereinbarung

Infopoint MVHS  
Münchner Volkshochschule  
Beraterin Andrea Janik  
Tel. 089 - 4 80 06 62 73  
power-m@mvhs.de

Infopoint FAM  
Frauenakademie München  
Beraterin Martina Helbing  
Tel. 089 - 72 01 66 89  
power-m@frauenakademie.de

Melden Sie sich beim Infopoint für einen  
Beratungstermin oder eine Infoveranstaltung an.

Weitere Informationen unter  
[www.power-m.net/pflege](http://www.power-m.net/pflege) – wir freuen uns auf Sie!



## Wir unterstützen Sie

Hinter power\_m stehen sechs erfahrene Fort- und Weiterbildungseinrichtungen, die über eine langjährige Expertise zum Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie verfügen.

- FAM - Frauenakademie München e. V.
- Frauen-Computer-Schule AG
- Frau und Beruf GmbH
- IBPro e. V.
- Münchner Volkshochschule GmbH
- Münchner Arbeit gGmbH

Das Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München ist für die Gesamtkoordination und Öffentlichkeitsarbeit verantwortlich.



## Beruf und Pflege gut vereinbaren

# power m



**Projektkoordination**  
Landeshauptstadt München  
Referat für Arbeit und Wirtschaft  
Kommunale Beschäftigungspolitik  
und Qualifizierung

**Projektleitung**  
Daniela Weidlich  
power-m@muenchen.de



Herausgeber: Landeshauptstadt München, Referat für Arbeit und Wirtschaft, Herzog-Wilhelm-Straße 15, 80331 München.  
Fotos: #65954163@Jaren Wicklun, #113060591@highwaystanz - fotolia.com;  
Janine Stengele-Lewis

**Meine Familie braucht mich,  
meinen Job brauche ich.**

power\_m unterstützt Sie dabei,  
Pflegeverantwortung mit Ihrem  
Beruf in Einklang zu bringen.  
Mit kostenfreien Workshops,  
Beratung und Coaching.

power\_m Perspektive Wiedereinstieg wird im Rahmen des ESF-Bundesprogramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europäischen Sozialfonds gefördert. Dieses ESF-Programm wird in Kooperation mit der Bundesagentur für Arbeit im Rahmen des Aktionsprogramms „Perspektive Wiedereinstieg“ umgesetzt. Das Referat für Arbeit und Wirtschaft der Landeshauptstadt München unterstützt power\_m durch das Münchner Beschäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ).



# Veränderungen erfolgreich gestalten

Was passiert, wenn die Eltern immer mehr Unterstützung benötigen, um den Alltag zu bewältigen? Oder wenn der Partner plötzlich schwer erkrankt? Die zusätzliche Verantwortung kann die Berufstätigkeit beeinträchtigen, da organisatorische, rechtliche und finanzielle Fragen geklärt werden müssen. Auch emotional stellt die neue Situation eine Herausforderung dar.

Die Unterstützung Angehöriger beginnt oft lange Zeit bevor die Pflegebedürftigkeit anerkannt wird. Welche Aufgaben wollen Sie in dieser Situation übernehmen? Wie können Sie die für Sie richtige Balance zwischen Beruf und Verantwortung für Ihre Angehörigen finden?

power\_m unterstützt Sie dabei, die Veränderung in Ihrer Lebenssituation zu meistern und mit Ihrem Beruf zu vereinbaren.



Elfie K. pflegt ihre Mutter seit vielen Jahren. Durch eine klare Aufteilung zwischen externer Betreuung und ihrer Verantwortung hat sie es geschafft, im Beruf zu bleiben.

## Rückenwind für Ihre Vereinbarkeit

Wir laden Sie zu einer Beratung am power\_m Info-point ein. Gemeinsam besprechen wir Ihre persönliche Situation, planen die individuelle Unterstützung bei power\_m und informieren über weitere Ansprechpartner in München, die pflegende Angehörige entlasten.

Als Projektteilnehmerin können Sie an kostenfreien Workshops, Vorträgen und systemischer Beratung teilnehmen und werden in dieser Zeit von uns begleitet. Bei power\_m Beruf und Pflege geht es um diese Themen:

- Wie sehe ich meine Verantwortung für Beruf und Familie?
- Wie kann ich meine zeitlichen Ressourcen gut organisieren und mich vor Überlastung schützen?
- Welche Bedingungen am Arbeitsplatz entlasten mich und welche Rechte habe ich?
- Wann und wie kommuniziere ich meine Bedürfnisse beim Arbeitgeber und im Team?
- Wie binde ich meine Familie ein?

Mit power\_m erarbeiten Sie eine Strategie für neue Handlungsspielräume und Lösungen, um Beruf und Pflege in Einklang zu bringen.

## Wen unterstützt power\_m?

Die Angebote von power\_m richten sich an Berufstätige, die bereits die Pflegeverantwortung für einen nahen Angehörigen übernommen haben oder die sich auf diese Veränderung in naher Zukunft vorbereiten wollen. Wenn Sie im S-Bahn-Bereich München wohnen, können Sie die power\_m Unterstützungsangebote kostenfrei in Anspruch nehmen.

Sie haben aufgrund einer Pflegeaufgabe Ihren Beruf aufgegeben und wollen wieder einsteigen? Auch dann beraten und unterstützen wir Sie umfassend.