



Checkliste Gespräch zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

Um die Doppelbelastung aus Berufstätigkeit und Pflege zu stemmen, ist es unabdinglich das Gespräch mit dem Vorgesetzten zu suchen. Vereinbaren Sie vorher unbedingt einen Termin.

Vorbereitung eines Gesprächs

- Konkreten Termin vereinbaren, um genügend Zeit für Ihr Anliegen zu haben
- Vorüberlegungen:
 - **Ziel des Gesprächs festlegen:**
Bspw. Information zu Ihrer Situation, Vereinbarkeitslösung suchen, Entlastungsmöglichkeiten besprechen
 - **Schilderung:**
Wie sieht Ihre aktuelle Situation konkret aus? Zeitliche Einbindung privat? Passen die aktuellen Arbeitszeiten? Müssen Sie erreichbar sein? Stehen konkrete Termine an?
 - **Situation:**
Welche Veränderungen betreffen auch Ihre Berufstätigkeit? Welche Konflikte können in Zukunft entstehen? Sind Kollegen von den Veränderungen betroffen? Müssen Arbeitsbedingungen angepasst werden?
 - **Lösungssuche:**
Welche Lösungen können Sie sich vorstellen? Betrifft dies auch Kollegen oder Ihren Arbeitsinhalt? Welche Vorschläge hat Ihr Vorgesetzter?

Das Gespräch

Nehmen Sie Notizen zu den Themen mit in Ihr Gespräch. So haben Sie einen Leitfaden.

- Formulieren Sie das Ziel des Gesprächs.
- Schildern Sie Ihre Situation konkret, vermeiden Sie Beispiele Dritter.
- Sprechen Sie Ihre Vorstellungen zur Vereinbarkeit offen an und lassen Sie Ihrem gegenüber Zeit, dies zu verstehen.
- Bringen Sie Ihre persönlichen Bedenken auf den Punkt.
- Achten Sie darauf, dass Sie verstanden werden.
- Erwarten Sie keine sofortigen Lösungen. Vereinbaren Sie aber unbedingt das weitere Vorgehen.
- Geben Sie dem Vorgesetzten Zeit und vereinbaren Sie ggf. einen Folgetermin.

Gefördert durch