

# Ich will doch nur mal zum Friseur – über die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf

<b>Produktnummer</b>	<b>Termin</b>	<b>Gebühren pro Teilnehmer/-in</b>
2026-69450K	06.10.2026 09:00-16:45 Uhr	299,00 EUR

Die VWA geht davon aus, dass der Arbeitgeber die Teilnahmegebühr sowie Reisekosten übernimmt.

Viele Mitarbeitende im öffentlichen Dienst sind mit der Herausforderung konfrontiert, Pflegeverantwortung für Familienmitglieder zu übernehmen. Dieses Seminar richtet sich an alle, die sich aktuell in dieser Situation befinden oder wissen, dass sie in naher Zukunft mit Pflegeaufgaben konfrontiert werden. Gemeinsam werden wir erarbeiten, wie Sie den Spagat zwischen Beruf, Pflege und persönlicher Zeit meistern können. Ziel ist es zudem, einen Raum zu schaffen, in dem Sie Ihre Erfahrungen teilen und voneinander lernen können.

## Inhalte

- Arbeitsrechtliche Grundlagen
- Welche gesetzlichen Ansprüche habe ich als pflegende Person?
- Informationen zu Pflegezeit, Familienpflegezeit und weiteren relevanten Regelungen
- Unterstützungsangebote
- Überblick über externe und interne Unterstützungsangebote, die Ihnen zur Verfügung stehen
- Austausch über Netzwerke, Beratungsstellen und Hilfsangebote
- Innere und äußere Konflikte
- Identifikation möglicher Konflikte, die bei der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf auftreten können
- Strategien zur konstruktiven Bewältigung dieser Konflikte
- Umgang mit dem eigenen Älterwerden
- Reflexion über die eigene Lebenssituation und das Älterwerden
- Ansätze zur Selbstfürsorge und zur Priorisierung eigener Bedürfnisse
- Emotionale Begleitung
- Umgang mit aufkommenden Gefühlen wie Überforderung, Schuld oder Traurigkeit
- Methoden zur emotionalen Entlastung und zum Stressmanagement

## Dozierende

### Ort

VWA Karlsruhe  
Kaiserallee 12E  
76133 Karlsruhe

### Kontakt

#### Information

Natascha Stracke  
0721/985 50 26  
natascha.stracke@vwa-baden.de

#### Konzeption und Beratung

Lena Tilebein  
0721/985 50 12  
lena.tilebein@vwa-baden.de

[Anmelde- und Teilnahmebedingungen](#)

[Impressum](#)

[Datenschutzhinweise](#)

**Petra Kuch**

Verwaltungssachbearbeiterin, systemische Beraterin mit eigener Praxis in Karlsruhe,  
Trainerin, Lehrbeauftragte, Systemischer Coach

**Lernziele**

Stärkung Ihrer Fähigkeit, Pflege und Beruf erfolgreich zu vereinbaren  
Erhöhung des Bewusstseins für persönliche Bedürfnisse und Ressourcen  
Aufbau eines unterstützenden Netzwerks unter Teilnehmenden

**Methodik**

Das Seminar kombiniert kurze Impulsvorträge mit interaktiven Übungen,  
Gruppenarbeiten und persönlichen Reflexionen.

**Zielgruppe**

Mitarbeitende mit aktueller oder absehbarer Pflegeverantwortung für Angehörige

**Veranstalter**

VWA Karlsruhe