

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 – wir freuen uns auf Sie!

Wir unterstützen Sie

Hinter power_m stehen sechs erfahrene Fort- und
Weiterbildungseinrichtungen, die über eine lang-
jährige Expertise zum Thema Vereinbarkeit von Be-
ruf 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 Landes-
hauptstadt 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

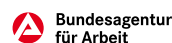


Herausgeber: Landeshauptstadt München, Referat für Arbeit
und Wirtschaft, Herzog-Wilhelm-Straße 15, 80331 München.
Fotos: #65954163 @Jaren Wicklun, #113060591 @highwaystarz - fotolia.com;
Janine Stengehl-Lewis

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-Bundespro-
gramms „Perspektive Wiedereinstieg – Potenziale erschließen“ durch das
Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend und den Europä-
ischen 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 Be-
schäftigungs- und Qualifizierungsprogramm (MBQ).



**Zusammen.
Zukunft.
Gestalten.**

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 Infopoint 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.