

Liebe Beschäftigte der Universität,

Mit dem Newsletter des 3. Quartals 2022 möchten wir Sie auch weiterhin gerne mit Anregungen und Informationen unterstützen und Ihnen wissenswerte Neuigkeiten übermitteln.

Die Themen in der Übersicht

1. Workshop: Pflegefinanzierung/Pflegestärkungsgesetz: Welche finanziellen Hilfen gibt es?
2. Resilienztraining für Universitätsangehörige mit Pflegeverantwortung, inkl. Möglichkeit zum Einzel-Coaching
3. Austauschgruppe
4. Mietwohnung barrierefrei umbauen, welche Rechte haben Mieter

1. [Workshop Pflegefinanzierung/ Pflegestärkungsgesetz: Welche finanziellen Hilfen gibt es?](#)

Termin: Donnerstag 17.11.2022
ab 14:00 h via Zoom
Referentin: Petra Willems

Das Pflegestärkungsgesetz bietet viele Möglichkeiten der Unterstützung durch die gesetzlichen Pflegekassen und staatlichen Hilfen. Doch wie sollen sich Betroffene und deren Angehörige in Akutsituationen in diesem Dschungel zurechtfinden und die individuelle Lösung und mögliche Ansprechpartner finden? Im Vortrag wird ein übersichtlicher Leitfaden vermittelt, wie vielfältig die Möglichkeiten der finanziellen Unterstützungen heute sind, um möglichst lange im eigenen Wohnumfeld bleiben zu können. Auch die Finanzierbarkeit einer stationären Unterbringung wird ein Thema sein. Im Anschluss sind Fragen der Teilnehmenden willkommen. Organisiert wird der Workshop vom Familienbüro in Kooperation mit dem zentralen Gleichstellungsbüro der Universität Bonn. Anmeldungen an:

pflege@uni-bonn.de

Bildquelle: Colourbox



2. [Resilienztraining für Universitätsangehörige mit Pflegeverantwortung, inkl. Möglichkeit zum Einzel-Coaching](#)

Termin: 23.11.2022 und 24.11.2022, jeweils 9:30-12:00 Uhr, Online über ZOOM
Referentin: Dr. Martha Höfler, Resilienz-Expertise, Bonn

Resilienz ist die psychische Widerstandsfähigkeit, die es Menschen ermöglicht, auch in stressigen Situationen und kritischen Lebensphasen gesund zu bleiben und sich ausreichend wohlfühlen. Für Personen mit Pflegeverantwortung ist Resilienz besonders wichtig, weil sie täglich damit jonglieren müssen, ein durch die Pflege geprägtes Privatleben mit beruflichen Anforderungen überein zu bringen. Sich selbst dabei nicht aus dem Blick zu verlieren, ist die große Kunst und Voraussetzung für psychische Widerstandsfähigkeit. Resilienz kann auch im Erwachsenenalter entwickelt und trainiert werden. Um Universitätsangehörige mit Pflegeverantwortung dabei zu unterstützen, sich mit dem Thema Resilienz auseinanderzusetzen und mehr über die eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu erfahren, bieten das Zentrale Gleichstellungsbüro und das Familienbüro ein Resilienztraining an.

Die Veranstaltung vermittelt zunächst einen Einblick in wissenschaftliche Grundlagen der Resilienz. Anschließend werden Handlungsimpulse zur Selbstfürsorge, zum Umgang mit schwierigen Emotionen und zum (inneren) Stressmanagement gegeben. Im Zentrum steht dabei die Selbst-Stabilisierung. Ist das „psychische Immunsystem“ gestärkt, kann man den äußeren Herausforderungen besser begegnen.

Inhalte der Veranstaltung:

- Was weiß die Forschung über Resilienz und ihre Entwicklungsmöglichkeiten im Erwachsenenalter?
- Was sind relevante Schutzfaktoren für Beschäftigte mit Pflegeverantwortung?
- Welche Handlungsimpulse und -strategien können Resilienz im Alltag unterstützen?
- Was möchte ich über (meine) Resilienz wissen? – Zeit für Ihre Fragen
- Wie resilient bin ich? – Freiwilliger Test zur Selbstanwendung

Auf Wunsch besteht die Möglichkeit, ein Einzel-Coaching durch die Trainerin zu erhalten. Dort können persönliche Stressthemen vertieft und individuelle Resilienz-Strategien erarbeitet werden. Für max. 3 Coaching-Sitzungen werden die Kosten übernommen. Die Termine werden in Absprache mit der Trainerin vereinbart.

3. Austauschgruppe für Beschäftigte und Studierende mit Pflegeverantwortung

Beschäftigte und Studierende, die Angehörige pflegen, sind herzlich eingeladen, sich in monatlichen Treffen über verschiedene Themen rund um die Pflege auszutauschen. Die Gruppe wird von der [Pflegeberaterin Petra Willems](#) geleitet und kommt digital via Zoom zusammen.

Termine und Anmeldung:

Jeder letzte Mittwoch im Monat
jeweils von 14.00 bis 15.30 Uhr

kommende Termine:

26.10.2022

30.11.2022

21.12.2022

Die Zugangsdaten zum Zoom-Meeting finden Sie [hier](#).

Um eine Anmeldung per E-Mail an pflege@uni-bonn.de wird gebeten, ist aber nicht zwingend erforderlich.



2.

Mietwohnung barrierefrei umbauen, welche Rechte haben Mieter

Rechtliche Regelung:

Die Genehmigung der Umbaumaßnahmen in einer Mietwohnung sind im § 554 BGB geregelt:

„Der Mieter kann verlangen, dass ihm der Vermieter bauliche Veränderungen der Mietsache erlaubt, die dem Gebrauch durch Menschen mit Behinderungen, dem Laden elektrisch betriebener Fahrzeuge oder dem Einbruchschutz dienen. Der Anspruch besteht nicht, wenn die bauliche Veränderung dem Vermieter auch unter Würdigung der Interessen des Mieters nicht zugemutet werden kann. Der Mieter kann sich im Zusammenhang mit der baulichen Veränderung zur Leistung einer besonderen Sicherheit verpflichten; § 551 Absatz 3 gilt entsprechend.“

Was kann alles umgebaut werden?

Im Grunde kann man sehr viel innerhalb einer Mietwohnung barrierefrei umbauen. Z.B.:

- Barrierefreier Türdurchgang: Innen: mindestens 80 cm, bei Rollstuhlfahrern mindestens 90 cm, Außen: mindestens 90 cm.
- Barrierefreie Küche: Bewegungsfläche mindestens 1,20 x 1,20 Meter, Mindestabstand zwischen Küchenzeile und Küchenzeile bzw. Wand mindestens 1,20 Meter, Für Rollstuhlfahrer gelten hier anstelle von 1,20 Meter die notwendigen 1,50 Meter.
- Barrierefreie Türschwellen: Geregelt nach DIN 18040-1 bzw. 18040-2, Türschwellen dürfen maximal 2 cm hoch sein, sofern nicht anders möglich, ansonsten bodengleich.
- Barrierefreie Fenster: Geregelt nach DIN 18040-2, müssen gut erreichbar sein, die Fenstergriffe, maximale Höhe der Griffe 85 – 105 cm, leicht zu öffnen, maximal 30N beim Öffnen oder Schließen des Fensters und maximal 5N beim Drehen des Griffs.
- Barrierefreies Bad: Geregelt nach DIN 18040-2, Mindestanforderung an barrierefrei ist eine Fläche von 1,20 x 1,20 Meter zwischen den einzelnen Einbauten
- Barrierefreier Flur: Geregelt nach DIN 18040-2, Mindestbreite 1,20 Meter sowie eine Wendemöglichkeit mit mindestens 1,50 x 1,50 Meter

Diese Maßnahmen müssen nicht genehmigt werden:

- Haltegriffe und Haltestangen. Werden mehrere davon benötigt, sollten Sie überlegen, ob Sie nicht Haltestangen mit Saugnäpfen verwenden. Dann müssen keine Löcher in Fliesen gebohrt werden.
- Transportable Duschkabinen oder Duschabtrennungen
- Einbauküche. Hier ist zu beachten, ob die Küche vom Vermieter gestellt wurde. Wenn Sie eine höhenverstellbare Küche benötigen, sollten Sie unbedingt – vor allem auch um später Streitereien zu vermeiden – mit dem Vermieter klären, wie die Neuanschaffung einer Küche geregelt werden soll.
- Anbringen von Leuchten. Gerade bei Menschen mit Demenz oder sturzgefährdeten Personen ist eine gute Beleuchtung wichtig.
- Badewannenlifte/Tuchlifte. Es gibt Tuchlifte die als Standmodell geliefert werden und nicht an der Wand installiert werden müssen.
- Rollstuhlrampen im Außenbereich. Sie können nicht einfach eine festinstallierte (z.B. betonierte) Rollstuhlaufahrtsrampe im Außen- oder Gartenbereich anbringen.

Diese Maßnahmen müssen genehmigt werden:

- Trennwände oder Wanddurchbrüche. Ebenfalls genehmigungspflichtig ist es, wenn Sie Trennwände einziehen oder abreißen möchten. Selbstverständlich können Sie keine Wanddurchbrüche machen oder vorhandene Durchgänge zumauern. Im Klartext. An den Wänden darf nichts geändert werden.
- Türrahmen. Keine Türrahmenverbreiterung und neue Türen ohne Genehmigung.
- Badewanne und Dusche. Es darf keine nachträgliche Badewannentüre in die vorhandene Badewanne eingebaut werden. Ebenso darf die Badewanne nicht einfach so durch eine Dusche ersetzt werden, also kein Umbau Wanne zur Dusche ohne Genehmigung. Das gleiche gilt, wenn Sie die vorhandene Dusche mit einem hohen Einstieg in eine Dusche mit bodengleichem Einstieg – also Umbau Dusche zu Dusche – austauschen möchten.

Quelle und weitere Informationen:
<https://www.pflege-durch-angehoerige.de/mietwohnung-barrierefrei-umbauen/>

Hinweis: Wenn Sie keinen Newsletter mehr erhalten möchten, senden Sie bitte eine E-Mail an pflege@uni-bonn.de