



## Care-Arbeit – welchen Schutz brauche ich?

Kümmern Sie sich um Ihre Kinder oder Enkelkinder? Pflegen Sie Ihre kranke Mutter oder Ihren pflegebedürftigen Mann? Wer für das Wohlergehen von anderen Menschen zuständig ist und für sie sorgt – Care-Arbeit leistet – beschäftigt sich oft in erster Linie mit diesen Aufgaben und denkt wenig an die eigene Situation.

Aber welche Konsequenzen hat es für Sie, wenn Sie sich um andere Menschen kümmern? Es gibt viele verbindende und freudige Momente. Aber die Care-Arbeit kostet auch viel Kraft, man sorgt sich um die betreute Person und kommt wenig dazu, an die eigenen Bedürfnisse zu denken. Manche stossen körperlich und geistig an die eigenen Grenzen.

Viele Menschen – zum grössten Teil Frauen – reduzieren ihr Pensum oder arbeiten gar nicht mehr ausser Haus, wenn sie Kinder oder Angehörige betreuen. Das kann zunächst entlasten: Wer nicht mehr ausser Haus arbeitet, kann sich ganz auf die Menschen konzentrieren, die er oder sie betreut und braucht auch keine Entschuldigung, um deswegen am Arbeitsplatz zu fehlen. Gleichzeitig bleibt aber der Lohn aus. Und das hat längerfristige Folgen – auf die Rente und vor allem bei einer Scheidung.

Dieses Merkblatt gibt einen Überblick wie Sie dafür sorgen können, dass Sie beim Betreuen von anderen Menschen nicht plötzlich selber unter die Räder kommen.

Wir zeigen, wie Sie sich absichern können und was Sie tun können, damit es Ihnen auch längerfristig gut geht.

## Entlastung finden

Wer sich auf die Dauer überlastet und immer an seine Grenzen stösst, kommt bald ans Ende seiner Kräfte. Versuchen Sie sich so einzurichten, dass Sie sich mit Ihren Aufgaben wohl fühlen.

Nehmen Sie sich Zeit, um Ihre Situation genau anzuschauen. Welche Aufgaben übernehmen Sie? Gibt es Arbeiten, die jemand anderes übernehmen oder auf die man ganz verzichten könnte? Binden Sie Ihre Verwandten mit ein. Könnte Ihr (Ex-)Partner mehr Kinderbetreuung übernehmen? Haben Sie Geschwister, die sich auch um die Eltern kümmern könnten? Versuchen Sie mit Ihnen die Aufgaben transparent aufzuteilen.

### Entlastungsangebote

Vielleicht kann jemand Aussenstehendes eine Aufgabe übernehmen, die Sie bisher wahrgenommen haben. Vielleicht können Sie sich einen Tag mehr externe Kinderbetreuung leisten oder eine Haushaltshilfe kann Sie entlasten. Vielleicht kann der Spitex-Mahlzeitendienst Sie vom Kochen und Einkaufen entlasten, damit Sie mehr Zeit für die Pflege Ihrer Angehörigen haben. Prüfen Sie, wer Sie wie unterstützen könnte.

### Auszeit nehmen

Im Alltag scheint es manchmal unmöglich, eine Pause einzulegen, weil die Betreuung unerlässlich ist. Aber auch Sie brauchen ab und zu eine Pause. Vielleicht gehen Ihre Kinder gern für eine Woche in ein Ferienlager. Vielleicht entlastet Sie ein Ferienzimmer in einem Pflegeheim, in dem Ihr pflegebedürftiger Mann umsorgt wird. Nach den Ferien können Sie mit frischen Kräften wieder zurückkommen.

## Vorsorgen für das Alter

Für die Zeit nach der Pensionierung gibt es in der Schweiz drei Sicherungssysteme, die drei Säulen.

### 1. Säule (Alters- und Hinterbliebenenversicherung AHV)

Alle Erwerbstätigen zahlen in die erste Säule, die AHV, ein und dementsprechend erhalten alle daraus eine Rente. Vom Lohn wird automatisch der AHV-Beitrag abgezogen. Wer keinen Lohn erhält, muss den jährlichen Minimalbeitrag selbständig einzahlen.

Tipp: Überprüfen Sie regelmässig, ob Ihre AHV-Beiträge lückenlos einbezahlt wurden, damit sie die volle AHV-Rente bekommen. Fordern Sie dazu einen AHV-Auszug an.

Tipp: Wer eigene Kinder betreut, erhält Erziehungsgutschriften in der AHV gutgeschrieben.

Tipp: Wer pflegebedürftige Angehörige betreut, kann Betreuungsgutschriften bei der AHV beantragen.

### 2. Säule (Pensionskasse BVG)

Wer mindestens 21'330.- Franken pro Jahr verdient, ist in der Schweiz einer Pensionskasse (2. Säule) angeschlossen. Dann bezahlen Sie und Ihre Arbeitgeberin oder Ihr Arbeitgeber Geld in die Pensionskasse ein. Je mehr während Ihrem Berufsleben in die Pensionskasse einbezahlt wird, umso höher ist die Rente, die Sie nach der Pensionierung erhalten. Weil Teilzeitangestellte einen tiefen Jahreslohn haben, können sie sich oft gar nicht in der 2. Säule versichern und erhalten dann auch keine Rente aus der Pensionskasse.

Tipp: Wenn Sie bei mehreren Unternehmen in kleinen Pensen arbeiten, klären Sie, wie eine Anmeldung bei der Pensionskasse möglich ist.

Tipp: Wenn Sie wieder in den Beruf einsteigen oder Ihr Pensum erhöhen, gibt es oft die Möglichkeit, selber zusätzliches Geld in die Pensionskasse zu zahlen. Mit einem solchen Einkauf können Sie in manchen Fällen Ihre Rente verbessern. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Pensionskasse danach.

### 3. Säule (privates Sparen)

Wer es sich leisten kann, kann sich privat in der 3. Säule (Säule 3a) eine Rente für das Alter ansparen. Dazu eröffnen Sie bei einer Bank ein Konto für die 3. Säule, in das Sie bis zur Pensionierung einzahlen können. Der Staat fördert das private Sparen in der 3. Säule: Das eingezahlte Geld kann vom steuerbaren Einkommen abgezogen werden und muss erst beim Bezug zu einem reduzierten Steuersatz versteuert werden.

Tipp: Lassen Sie sich von einer oder mehreren Banken beraten, um zu erfahren, zu welchen Bedingungen ihr Geld angelegt wird und wie hoch die Zinsen sind.

### Ergänzungsleistungen

Wenn Sie im Alter nur die AHV bekommen, weil Sie sich nicht bei einer Pensionskasse oder einer 3. Säule versichern konnten, bekommen Sie eine Rente zwischen 1'185.- und 2370.- Franken pro Monat. Wenn das nicht zum Leben reicht, haben Sie Anspruch auf Ergänzungsleistungen. Beantragen Sie Ergänzungsleistungen bei Ihrer AHV-Ausgleichskasse.

## Finanzielle Unterstützung erhalten

### Hilflosenentschädigung

Wer im Alltag Hilfe benötigt (z. B. beim Essen, Aufstehen, Anziehen) kann bei den regionalen Invalidenversicherungsstellen eine Hilflosenentschädigung beantragen. Je nachdem, wie schwer die Person beeinträchtigt ist, erhält sie zwischen 400.- und ca. 1800.- Franken pro Monat.

### Pauschalentschädigung

Einige Kantone zahlen unter gewissen Bedingungen Pauschalentschädigungen an pflegende Angehörige. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gemeinde, ob es diese Möglichkeit gibt.

### Lohn von Spitex

Einige Spitexorganisationen stellen pflegende Angehörige an. So kann Ihre Pflegearbeit über die Spitex bezahlt werden.

**Wichtig: Nehmen Sie Hilfe in Anspruch und scheuen Sie sich nicht, Beratung und Information sowie finanzielle Unterstützung zu beantragen. Sie haben ein Anrecht auf diese Unterstützung.**

## Weiterführende Hinweise

Für Tipps und praktische Hinweise zur Angehörigenpflege und zur **Vereinbarkeit** mit dem Beruf:

- [www.info-workcare.ch](http://www.info-workcare.ch)
- [www.workandcare.ch](http://www.workandcare.ch)

Das Schweizerische Rote Kreuz bietet einen Überblick über die **Entlastungsangebote** für pflegende Angehörige in Ihrer Nähe:

- [www.pflege-entlastung.ch](http://www.pflege-entlastung.ch)

Für Auskünfte zu Ihren **AHV-Beiträgen**, zu den **AHV-Betreuungsgutschriften** und zu den **Ergänzungsleistungen** wenden Sie sich an Ihre lokale AHV/IV-Ausgleichskasse:

- [www.ahv-iv.ch](http://www.ahv-iv.ch)

Günstige Beratungen zur **Altersvorsorge** bieten viele kantonale Frauenzentralen an. Die Adressen finden sich auf:

- [www.frauenzentrale.ch](http://www.frauenzentrale.ch)

Für **Seniorinnen** und Senioren bietet Pro Senectute umfassende Beratungen zu Entlastungsmöglichkeiten und finanzieller Unterstützung:

- [www.prosenectute.ch](http://www.prosenectute.ch)

Wenden Sie sich an den **Sozialdienst** Ihrer Gemeinde. Dieser hat die Pflicht, Sie zu beraten und Ihnen weiterzuhelfen.