



Annette Hartwanger

Wenn die Pflege herausfordert

Strategien für pflegende Angehörige

Impressum

awo lifebalance GmbH
Eastend-Tower
Otto-Brenner-Straße 245, 33604 Bielefeld
Fon 0800 296 2000 (kostenlos)
Fax 0180 1296 329 (zum Ortstarif)
Geschäftsführerin: Karin Esch

E-Mail: info@awo-lifebalance.de
www.awo-lifebalance.de

Text und Konzept: Annette Hartwanger
Layout: Alicia Rosemann
Bildquelle: ©iStockphoto.com: Photographee.eu; cyano66; Dobrila Vignjevic;
greenleaf123; ma_rish; FC Trade; seb_ra
©awo lifebalance GmbH, Februar 2026

Inhalt

1	Pflege verstehen – wie eine neue Lebenssituation entsteht	S. 4
2	Was Pflege mit Angehörigen macht – Belastungen auf mehreren Ebenen	S. 6
3	Warnsignale erkennen und eigene Grenzen ernst nehmen	S. 8
4	Selbstfürsorge im Pflegealltag – was wirklich entlastet	S. 10
5	Pflege und Beruf vereinbaren – Rechte, Möglichkeiten, Spielräume	S. 12
6	Unterstützung nutzen – Entlastung organisieren und Hilfe annehmen	S. 14
7	Hilfreiche Links und Literatur	S. 17

1 Pflege verstehen – wie eine neue Lebenssituation entsteht

Pflege beginnt für viele Menschen unerwartet. Plötzlich sind Entscheidungen zu treffen, Aufgaben zu übernehmen und der Alltag neu zu ordnen. Dabei geraten eigene Bedürfnisse leicht in den Hintergrund.

Fallgeschichte: Familie M.

Claudia M. ist 56 Jahre alt und arbeitet 39 Stunden Pro Woche. Ihr Ehemann Johannes M., 63 Jahre, erleidet plötzlich einen schweren Schlaganfall. Nach dem Krankenhausaufenthalt und einer anschließenden Rehabilitationsmaßnahme zeigt sich, dass er im Alltag dauerhaft Unterstützung braucht: Sein linker Arm und das linke Bein sind gelähmt. Hinzu kommen leichte kognitive Beeinträchtigungen mit Gedächtnisproblemen sowie Schwierigkeiten beim Sprechen. Viele alltägliche Dinge kann Johannes Müller nicht mehr selbstständig erledigen. Für Claudia M. verändert sich der Alltag grundlegend. Neben ihrer beruflichen Tätigkeit übernimmt sie immer mehr organisatorische, unterstützende und pflegerische Aufgaben. Entscheidungen müssen getroffen werden, oft schnell und unter Unsicherheit. Gleichzeitig bleibt offen, wie sich der Gesundheitszustand ihres Mannes weiter entwickeln wird und welche Unterstützung langfristig notwendig ist.

Dieses Fallbeispiel zeigt: Pflege beginnt häufig nicht schrittweise, sondern plötzlich. Ein Unfall, eine Erkrankung oder eine Diagnose verändern das Leben von einem Tag auf den anderen. Für Angehörige bedeutet das, sich sehr schnell umstellen zu müssen. Zeit, sich innerlich oder organisatorisch vorzubereiten, bleibt oft kaum.

Auch die Pflegesituation selbst ist in vielen Fällen nicht planbar. Dauer und Verlauf lassen sich nur schwer einschätzen. Die Pflege kann sich stabilisieren, sie kann sich aber auch verändern oder ausweiten. Sie betrifft Menschen in ganz unterschiedlichen Lebensphasen und ist nicht an ein bestimmtes Alter gebunden. Für Angehörige entstehen viele Fragen: Wie lässt sich der Alltag organisieren? Wie kann Pflege mit Beruf und Familie vereinbart werden? Und wo liegen die eigenen Grenzen?

Typisch für Pflegesituationen ist, dass die Angehörigen von jetzt auf gleich Verantwortung übernehmen (müssen), während Orientierung erst langsam entsteht. Viele Aufgaben kommen kurzfristig hinzu und laufen parallel: Gespräche mit Ärztinnen und Ärzten, Anträge, Organisation von Unterstützung, Begleitung im Alltag. Eigene Routinen geraten in den Hintergrund. Viele Angehörige berichten, dass sie zunächst vor allem funktionieren und erst später merken, wie sehr sie diese Situation selbst

Gesetzliche Grundlagen Pflegebedürftigkeit

Pflegebedürftigkeit ist gesetzlich im Elften Buch Sozialgesetzbuch geregelt. Nach § 14 SGB XI gelten Personen als pflegebedürftig, wenn sie aufgrund gesundheitlicher Einschränkungen dauerhaft auf Hilfe angewiesen sind. Diese Einschränkungen können körperlicher, geistiger, psychischer oder gesundheitlicher Art sein. Voraussetzung ist, dass der Unterstützungsbedarf voraussichtlich mindestens sechs Monate besteht. Die Hilfe kann sich auf unterschiedliche Lebensbereiche beziehen, etwa Mobilität, kognitive und kommunikative Fähigkeiten, Verhaltensweisen und psychische Belastungen, Selbstversorgung oder die Gestaltung des Alltags.

Für Angehörige bedeutet Pflegebedürftigkeit eines nahestehenden Menschen dessen praktische Unterstützung, reicht aber weit darüber hinaus: Sie übernehmen Verantwortung, organisieren den Alltag neu und begleiten den pflegebedürftigen Menschen in einer veränderten Lebenssituation. Das greift tief in bestehende Lebensstrukturen ein und verändert den Alltag nachhaltig.



2 Was Pflege mit Angehörigen macht: Belastungen auf mehreren Ebenen

Belastung bei der Pflege eines Angehörigen entsteht weniger durch eine bestimmte Aufgabe als durch ihre Dauer, ihre Vielzahl und die fehlende Möglichkeit, den Alltag verlässlich zu planen.

Körperliche Belastungen entwickeln sich vor allem durch die praktischen Pflegeaufgaben. Dazu gehören Tätigkeiten wie das Umlagern, Heben und Unterstützen im Alltag, etwa beim Aufstehen, beim Duschen oder beim Ein- und Aussteigen ins Auto. Zu Beginn fehlt häufig Erfahrung mit pflegerischen Techniken. Das kann Rücken, Gelenke und Muskulatur stark beanspruchen. Hinzu kommen unterbrochene Nächte und Schlafmangel. Viele Angehörige fühlen sich dauerhaft erschöpft und merken, dass auch ihre körperliche Widerstandskraft nachlässt.

Psychische Belastungen zeigen sich in ganz unterschiedlichen Gefühlen. Pflegenden Angehörigen haben Angst, etwa vor einer weiteren Verschlechterung des Gesundheitszustands oder vor dem Verlust des pflegebedürftigen Menschen. Schuldgefühle und ein schlechtes Gewissen sind ebenfalls verbreitet, zum Beispiel wenn eigene Grenzen erreicht sind oder der Wunsch nach Entlastung wächst. Auch Trauer über verlorene Fähigkeiten, Ärger, Frustration oder das Gefühl, innerlich hin- und hergerissen zu sein, gehören für viele zum Pflegealltag. Die Auseinandersetzung mit Krankheit, Abbauprozessen sowie mit Sterben und Tod stellt eine zusätzliche seelische Belastung dar.

Neben den persönlichen Belastungen **verändern sich häufig auch Beziehungen**. In Partnerschaft und Familie verschieben sich Rollen und Erwartungen. Zuständigkeiten werden neu verteilt, was zu Spannungen führen kann. Gleichzeitig erleben viele Angehörige, dass die anfängliche Unterstützung aus dem Umfeld mit der Zeit nachlässt. Aus Zeitmangel, aus Scham oder aus dem Gefühl heraus, nicht verstanden zu werden, ziehen sich manche Pflegenden zurück. So kann soziale Isolation entstehen.

Neue Rollen, neue Spannungen – wenn Beziehungen sich verändern

Eine Pflegesituation verändert Beziehungen. Aus Partnerinnen oder Partnern, Töchtern oder Söhnen werden pflegende Angehörige. Mit diesen neuen Aufgaben gehen Erwartungen einher, die für alle Beteiligten herausfordernd sein können.

Viele Spannungen entstehen nicht aus mangelnder Zuneigung, sondern aus der Gleichzeitigkeit widersprüchlicher Anforderungen. Nähe und Verantwortung müssen neu austariert werden. Pflegebedürftige Menschen erleben oft den Verlust von Selbstständigkeit, Angehörige übernehmen Verantwortung und stellen eigene Bedürfnisse zurück. Gefühle wie Unsicherheit, Ärger, Trauer oder Überforderung sind in dieser Situation häufig.

Was im Alltag helfen kann:

- Veränderungen bewusst wahrnehmen und benennen, statt sie still auszuhalten
- Erwartungen klären, auch wenn Gespräche ungewohnt oder schwierig sind
- Eigene Grenzen ernst nehmen und aussprechen
- Unterstützung von außen einbeziehen, um Beziehungen zu entlasten
- Sich bewusst machen: Spannungen sind eine normale Reaktion auf eine neue Lebenssituation

Rollenkonflikte und Unsicherheiten gehören für viele Menschen zur Pflege dazu. Sie sind kein Zeichen persönlicher Schwäche, vielmehr Ausdruck einer tiefgreifenden Veränderung, die Zeit, Anpassung und Entlastung braucht.

Auch **zeitliche und finanzielle Belastungen** prägen den Pflegealltag. Die notwendige Anwesenheit nimmt zu, Erreichbarkeit wird selbstverständlich, freie Zeit lässt sich kaum noch planen. Gleichzeitig entstehen finanzielle Einschränkungen, etwa durch reduzierte Arbeitszeiten oder durch Kosten, die nicht oder nur teilweise von der Pflegeversicherung übernommen werden. Dazu zählen zum Beispiel Zuzahlungen für Medikamente, Pflegehilfsmittel, Fahrten oder zusätzliche Unterstützung im Alltag.

Diese Belastungen wirken selten für sich allein. Körperliche Erschöpfung, seelische Anspannung, Zeitdruck und finanzielle Sorgen greifen oft ineinander und verstärken sich gegenseitig. Für viele Angehörige entsteht daraus eine dauerhafte Beanspruchung, die den Alltag prägt und auf Dauer auch die eigene Gesundheit belastet.

3 Warnsignale erkennen und eigene Grenzen ernst nehmen

Überforderung und Erschöpfung von pflegenden Angehörigen entstehen selten von heute auf morgen, sie entwickeln sich vielmehr schrittweise. Erste Warnsignale sind häufig früh da, werden im Alltag jedoch leicht übersehen oder beiseitegeschoben. Umso wichtiger ist es, auf Veränderungen bei sich selbst zu achten und die eigene Situation regelmäßig in den Blick zu nehmen.

Körperliche Warnsignale können unter anderem sein:

- Schlafstörungen und anhaltende Müdigkeit
- Rücken-, Schulter- und Nackenschmerzen
- Magen- und Verdauungsprobleme
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Hautprobleme
- eine Schwächung des Immunsystems

Diese Symptome zeigen sich oft deutlich, werden aber nicht immer direkt mit der Pflegesituation in Verbindung gebracht.

Auch **seelische Warnsignale** weisen auf eine Überlastung hin. Dazu zählen insbesondere:

- Angstzustände
- Stimmungsschwankungen
- Reizbarkeit und geringe Frustrationstoleranz
- Gefühle von Isolation
- Unzufriedenheit mit dem Beruf
- Wutgefühle
- das Gefühl von Hilflosigkeit oder innerer Leere
- Nervosität und innere Unruhe
- ein erhöhter Medikamentenkonsum

Diese Anzeichen können sich verstärken, wenn Belastungen über längere Zeit bestehen und eigene Bedürfnisse dauerhaft zurückgestellt werden.

Entlastung und Stabilisierung entstehen im Pflegealltag schon durch kleine, realistische Schritte. Eine bessere Organisation, klare Prioritäten und bewusst eingeplante Zeiten für Erholung können bereits spürbar helfen. Auch vorhandene Unterstützungsangebote zu nutzen, entlastet. Oft reicht schon eine einzelne Anpassung, um den Alltag überschaubarer zu machen und wieder etwas Luft zu gewinnen.



4 Selbstfürsorge im Pflegealltag – was wirklich entlastet

Selbstfürsorge ist im Pflegealltag die Voraussetzung dafür, Pflege langfristig leisten zu können. Wer Verantwortung für einen pflegebedürftigen Menschen übernimmt, braucht körperliche und seelische Stabilität. Werden eigene Bedürfnisse dauerhaft zurückgestellt, steigt das Risiko für Erschöpfung und gesundheitliche Beeinträchtigungen. Selbstfürsorge bedeutet hier, realistische Maßstäbe anzulegen und anzuerkennen, dass nicht alles gleichzeitig gelingen kann. Eigene Grenzen wahrzunehmen und ernst zu nehmen, gehört zu einem verantwortungsvollen Umgang mit der Pflegesituation.

Hilfreich ist es, die im vorherigen Abschnitt genannten Warnsignale mit einer bewussten **Selbstreflexion** zu verbinden. Sie kann dabei unterstützen, die eigene Situation klarer zu sehen und emotionalen Druck zu reduzieren. Leitfragen können dabei sein:

- Welche Aufgaben fallen aktuell an?
- Was kann oder will ich selbst übernehmen?
- Welche Aufgaben können auch von anderen übernommen werden?
- Was muss organisiert oder geklärt werden, etwa Hilfsmittel, Finanzen, Arbeitszeit oder räumliche Gegebenheiten?

Ebenso wichtig ist die Auseinandersetzung mit der eigenen Motivation und den eigenen Grenzen:

- Welche Gründe habe ich, die Pflege zu übernehmen?
- Wovor habe ich Angst oder Sorge?
- Welche körperlichen, psychischen oder finanziellen Grenzen spüre ich?
- Welche Ressourcen stehen mir zur Verfügung, etwa Fähigkeiten, Kenntnisse oder unterstützende Personen?
- Was spricht dafür oder dagegen, die Pflege weiterhin selbst zu übernehmen?

Entlastend kann es außerdem sein, Gespräche zu führen. Der Austausch mit nahestehenden Menschen, Therapeut*innen oder Berater*innen hilft vielen Angehörigen, Gefühle wie Wut, Frustration oder Erschöpfung einzuordnen, statt sie als persönliches Versagen zu bewerten. Zeit für sich selbst, auch in kleinen Einheiten, unterstützt dabei, Abstand zu gewinnen und neue Kraft zu sammeln. Ebenso wichtig ist es, Unterstützung frühzeitig zu suchen, anzunehmen und als selbstverständlichen Teil der Pflege zu begreifen.

Auch körperliche Entlastung beginnt häufig bei ganz praktischen Fragen. Fehlendes Wissen über Pflorgetechniken, ungünstige Abläufe oder ungeeignete räumliche Bedingungen können die Belastung deutlich erhöhen. Hilfsmittel, Anpassungen im Wohnumfeld, geeignete Bewegungs- und Hebetechniken sowie Maßnahmen zur Verbesserung des Schlafs tragen dazu bei, Kräfte zu schonen und Erschöpfung zu reduzieren. Regelmäßige Bewegung und gezielte Entspannungsformen können zusätzlich unterstützen.

Pflege kann trotz aller Belastungen aber auch als sinnstiftend erlebt werden. Nähe, gemeinsame Momente oder das Gefühl, Verantwortung zu übernehmen, werden von manchen Angehörigen als bedeutsam empfunden. Diese Erfahrungen schließen Erschöpfung und Überforderung nicht aus. Selbstfürsorge bedeutet, beides anzuerkennen und achtsam mit den eigenen Kräften umzugehen.



5 Pflege und Beruf vereinbaren – Rechte, Möglichkeiten, Spielräume

Pflege und Beruf miteinander zu vereinbaren, stellt viele Angehörige vor große organisatorische und zeitliche Herausforderungen. Um Beschäftigte in solchen Situationen zu entlasten, gibt es in Deutschland gesetzliche Regelungen, die im Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf gebündelt sind. Sie eröffnen verschiedene Möglichkeiten, Arbeit vorübergehend anzupassen oder zu unterbrechen:

Auszeit im Akutfall

Beschäftigte haben das Recht, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben, wenn eine akute Pflegesituation eintritt und die Versorgung eines pflegebedürftigen nahen Angehörigen organisiert werden muss. Für diesen Zeitraum kann bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen eine Lohnersatzleistung (Pflegeunterstützungsgeld) beantragt werden. Diese Regelung ist ausdrücklich für die erste Phase gedacht, in der schnelle Entscheidungen und wichtige organisatorische Schritte notwendig sind.

Pflegezeit

Die Pflegezeit ermöglicht eine vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit für bis zu sechs Monate, um einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung zu pflegen. Während dieser Zeit besteht kein Anspruch auf Lohnfortzahlung. Zur finanziellen Absicherung kann ein zinsloses Darlehen beantragt werden. Die Pflegezeit bietet Raum, sich intensiver auf die Pflegesituation einzustellen, erfordert aber eine sorgfältige finanzielle Planung.

Familienpflegezeit

Ergänzend dazu besteht die Möglichkeit der Familienpflegezeit. Sie erlaubt eine Reduzierung der Arbeitszeit für bis zu 24 Monate, um Pflege und Beruf miteinander zu vereinbaren. Auch hier erfolgt die finanzielle Absicherung über ein staatliches Darlehen. Voraussetzung ist, dass die verbleibende Arbeitszeit eine bestimmte Mindeststundenzahl nicht unterschreitet. Dieses Modell eignet sich vor allem für längere Pflegesituationen, bei denen eine vollständige Auszeit nicht möglich oder gewünscht ist.

Diese gesetzlichen Instrumente eröffnen Spielräume, haben jedoch auch klare Grenzen: Sie sind zeitlich begrenzt, teilweise mit finanziellen Einbußen verbunden und erfordern Abstimmung und Planung. Nicht jede Pflegesituation lässt sich allein über diese Regelungen auffangen, insbesondere wenn Pflege sehr lange andauert oder besonders intensiv ist.

Umso wichtiger ist die Kommunikation mit dem Arbeitgeber. Frühzeitige Gespräche können helfen, individuelle Lösungen zu finden, etwa durch flexible Arbeitszeiten, Homeoffice-Regelungen oder eine schrittweise Anpassung des Arbeitsumfangs. Offen über die eigene Situation und die voraussichtliche Dauer der Belastung zu sprechen, kann dazu beitragen, tragfähige Vereinbarungen zu treffen und zusätzliche Entlastung zu schaffen.



6 Unterstützung nutzen – Entlastung organisieren und Hilfe annehmen

Pflege muss nicht allein getragen werden. Neben der Unterstützung durch Angehörige gibt es zahlreiche Angebote, die Pflege ergänzen und entlasten können. Die Pflegeversicherung stellt dafür unterschiedliche Leistungen zur Verfügung, die je nach Pflegegrad genutzt werden können. Sie zielen darauf ab, den Alltag zu erleichtern und pflegende Angehörige zu unterstützen.

Zu den zentralen Unterstützungsangeboten zählen unter anderem:

- ambulante Pflegedienste, die pflegerische Aufgaben im häuslichen Umfeld übernehmen
- Angebote zur Unterstützung im Alltag, etwa Betreuung oder hauswirtschaftliche Hilfe
- Verhinderungspflege, wenn pflegende Angehörige vorübergehend ausfallen
- Kurzzeitpflege oder Tagespflege, um Entlastung über einen begrenzten Zeitraum zu schaffen
- Menüdienste oder weitere praktische Hilfen für die Erleichterung des Alltags
- Zuschüsse für Wohnraumanpassungen; für notwendige Umbaumaßnahmen steht ein Betrag von bis zu 4.180 Euro zur Verfügung
- ein Zuschuss von 42 Euro pro Monat für Pflegehilfsmittel zum Verbrauch (Einmalhandschuhe, Flächen- oder Händedesinfektionsmittel, Bettschutzeinlagen, Mundschutz etc.)
- Pflegehilfsmittel zur Erleichterung der Pflege, etwa technische Hilfen (z. B. Pflegebetten, Lagerungshilfen)

Neben diesen finanziellen und praktischen Leistungen spielt **Beratung** eine wichtige Rolle. Pflegestützpunkte, spezialisierte Beratungsstellen oder telefonische Angebote helfen bei der Orientierung im Leistungssystem, bei Anträgen und bei der Klärung individueller Fragen. Eine gute Beratung kann dabei unterstützen, Entscheidungen sicherer zu treffen und passende Angebote gezielt zu nutzen.

Entlastung bedeutet dabei nicht, Verantwortung abzugeben, sondern sie auf mehrere Schultern zu verteilen. Viele Angehörige erleben erst durch externe Unterstützung, dass Freiräume entstehen und sich die eigene Belastung spürbar reduziert.

Auch niedrigschwellige Unterstützungsangebote wie ein Employee Assistance Program (EAP) können entlastend wirken. awo lifebalance bietet Beschäftigten und ihren Angehörigen vertrauliche Beratung und Unterstützung, etwa bei Fragen zur Pflegeorganisation, zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf oder zur eigenen Belastungssituation. Der Zugang ist unkompliziert und darauf ausgerichtet, Orientierung zu geben und individuelle Lösungen zu finden.

Vielleicht lesen Sie diese Seiten in einer Phase, in der vieles gleichzeitig auf Sie einwirkt. Pflege fordert oft mehr, als man zunächst erwartet. Umso wichtiger ist es, sich selbst nicht aus dem Blick zu verlieren. Sie müssen diese Aufgabe nicht allein bewältigen. Unterstützung anzunehmen, Grenzen ernst zu nehmen und Verantwortung zu teilen sind Schritte, die Pflege langfristig möglich machen.





6 Hilfreiche Links und Literatur

Kontakte, Einrichtungen, Verbände

- Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO): www.bagso.de
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): www.bmfsfj.de
- Portal des BMFSFJ, u. a. mit (Familien-)Pflegezeitrechner, umfassenden Merkblättern und Formularvordrucken: www.wege-zur-pflege.de
- Deutsche Alzheimer Gesellschaft e. V.: www.deutsche-alzheimer.de
- Gemeinnütziger Reiseveranstalter, spezialisiert auf Reisen für Menschen mit Hilfs- und Pflegebedarf: www.urlaub-und-pflege.de
- Fragebögen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE): www.zqp.de/angebot/fragebogen-farbe/
- Internetportal für pflegende Angehörige: www.pflegen-und-leben.de
- Portal der Unfallkasse NRW zum Thema „Zu Hause pflegen“: www.beim-pflegen-gesund-bleiben.de

Broschüren und Literaturempfehlungen

- BMFSFJ: Bessere Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf. Kostenlos bestellbar unter: www.bmbfsfj.bund.de/bmbfsfj/service/publikationen/vereinbarkeit-von-pflege-und-beruf-76070
- Engel, Sabine (2011): Alzheimer & Demenzen. Die Methode der einfühlsamen Kommunikation: Unterstützung und Anleitung für Angehörige. Trias Verlag
- Lambers, Birgit (2016): Wenn die Eltern plötzlich alt sind. Wie wir ihnen helfen können, ohne uns selbst zu überfordern. Kösel Verlag
- Tschainer-Zangl, Sabine (2019): Demenz ohne Stress. Demenzerisch lernen für einen leichteren Umgang mit Demenzerkrankten. Beltz Juventa
- Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP): Broschüren zu unterschiedlichen Pflegethemen, kostenlos bestellbar unter: www.zqp.de/angebote/ratgeber/

Die awo lifebalance GmbH (gegründet 2006) ist eine sozial nachhaltige Dienstleisterin für Arbeitgeber*innen, die ihre Mitarbeiter*innen darin unterstützen, Leben und Beruf in Einklang zu bringen.

Hierzu bieten wir Beratungs- und Vermittlungsdienstleistungen in den Bereichen der Kinderbetreuung und Pflege, der haushaltsnahen Dienstleistungen und des Lebenslagencoachings und der psychosozialen Beratung an. Weitere Betreuungsangebote wie betriebliche Ferienbetreuung vor Ort (Ferienspiele), Online-Ferien-Beschäftigung, Inhouse-Kinderbetreuung bei Fortbildungen, Veranstaltungen und Kongressen sowie betrieblich unterstützte Kindernotfallbetreuung ergänzen unser Angebot zur besseren Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben. Unsere awo lifebalance Academy rundet unser Angebot mit Online-Seminaren zu verschiedenen Themenbereichen ab.

Eigentümer der awo lifebalance GmbH sind die 30 Bezirks- und Landesverbände und der Bundesverband der Arbeiterwohlfahrt (AWO) Deutschland. Zu unseren Kunden zählen neben zahlreichen AWO Gliederungen vornehmlich große und mittelständische Unternehmen, (Bundes-)Behörden und DAX-40-Konzerne. Insgesamt sind wir Servicedienstleisterin für über eine Million Mitarbeiter*innen unserer Kund*innen.



awo lifebalance GmbH

Eastend-Tower

Otto-Brenner-Str. 245 · 33604 Bielefeld

Tel.: 0800 296 2000 (kostenlos)

Fax: 0180 129 6329 (Ortstarif)

E-Mail: info@awo-lifebalance.de

www.awo-lifebalance.de