

## Demenz > Entlastung Angehöriger

### Das Wichtigste in Kürze

Viele Menschen mit Demenz leben in privaten Haushalten und werden hauptsächlich von nahen Angehörigen betreut und gepflegt. Diese Pflege oder Betreuung kann die Angehörigen erheblich belasten. Verschiedene Angebote, die Leistungen der Pflegeversicherung, hilfreiche Informationen und Selbsthilfegruppen können für Entlastung sorgen.

### Gesprächskreise für Angehörige

Da Demenz eine sehr häufige Krankheit ist, gibt es in fast allen Städten und Gemeinden Gesprächskreise für pflegende Angehörige, oft auch speziell für Angehörige von Demenzbetroffenen. Angehörige tauschen dort ihre Erfahrungen aus.

Die Betreuung und Pflege bei Demenz ist für die pflegenden Angehörigen äußerst anstrengend und oft auch schmerzlich. Der Mensch, den sie Jahrzehnte gekannt haben, hat sich grundlegend verändert. Oft müssen pflegende Angehörige mit Wut, Aggression und der Tatsache fertig werden, dass der früher so vertraute Mensch sie nicht mehr erkennt.

Eine Gruppe kann ein wichtiger Raum für belastete Angehörige sein, um ihre Verzweiflung, Hoffnungslosigkeit oder Trauer zu äußern. Menschen, die ähnliche Erfahrungen machen, können sich in der Regel leichter öffnen, das Verständnis untereinander ist groß. Tipps und Erfahrungen können leichter von ebenfalls betroffenen Menschen angenommen werden.

Neben Gespräch, Entlastung und Austausch vermitteln diese Gruppen oft auch Informationen zu Krankheitsbildern, Behandlungsmöglichkeiten und Entlastungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige.

**Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen** für Demenz siehe unten.

### Betreuungsgruppen und Helferkreise

**Betreuungsgruppen:** Diese Angebote betreuen und beschäftigen Menschen mit Demenz für einige Stunden, um Angehörigen freie Zeit zu verschaffen. Anbieter sind meist Wohlfahrtsverbände oder die lokalen oder regionalen Gruppen der Deutschen Alzheimergesellschaft, Kontakte unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) > [Über uns](#) > [Mitgliedsgesellschaften der DAzG](#).

**Ehrenamtliche Laien:** Geschulte Laien kommen stundenweise nach Hause, um sich mit der erkrankten Person zu beschäftigen. Sie leisten keine Pflege, aber sie entlasten die pflegenden Angehörigen von der oft rund um die Uhr erforderlichen Aufsichtspflicht. Die sog. Helferkreise können z.B. über Selbsthilfegruppen oder [Pflegestützpunkte](#) gefunden werden.

### Entlastungsmöglichkeiten der Pflegeversicherung

Haben Menschen mit Demenz einen [Pflegegrad](#), können folgende Entlastungsmöglichkeiten in Frage kommen:

- [Tages- und Nachtpflege](#) für die zeitweise Betreuung und Pflege
- [Kurzzeitpflege](#) für eine vorübergehende vollstationäre Pflege
- [Ersatzpflege](#) bei Verhinderung der pflegenden Angehörigen, z.B. bei Krankheit oder Urlaub
- [Pflegegeld](#) zur finanziellen Unterstützung der pflegenden Person
- [Kombinationsleistung](#) für teilweise Unterstützung durch [ambulante Pflegedienste](#)
- [Entlastungsbetrag](#), z.B. zur Finanzierung von ambulanten Betreuungsleistungen

Näheres zu Unterstützungsmöglichkeiten für pflegende Angehörige unter [Pflegerische Angehörige > Entlastung](#).

Details zur häuslichen Pflege bei Demenz unter [Demenz > Pflege zu Hause](#).

### Praxistipp: Ambulante Betreuungsdienste

Ambulante Betreuungsdienste bieten z.B. Betreuung für Menschen mit Demenz in ihrem Zuhause an. Sie können ab Pflegegrad 2 als [Pflegesachleistung](#) bei der [Pflegekasse](#) abgerechnet werden. Die Beantragung eines [Pflegegrads](#) erfolgt durch einen [Pflegeantrag](#) und eine anschließende [Pflegebegutachtung](#).

### Betreuer Urlaub

Urlaub kann Angehörigen die beste Erholung bieten, doch viele möchten ihre demenzerkrankten Angehörigen nicht für längere Zeit in fremde Hände geben. Zunehmend werden für dieses Bedürfnis Urlaubsmöglichkeiten geschaffen, die kombinierte Wohn- und Betreuungsangebote für Menschen mit Demenz und ihre urlaubsreifen Angehörigen machen. Anfallende Pflegekosten können teilweise über die [Verhinderungspflege](#) abgerechnet werden.

Informationen zu konkreten Urlaubsorten bietet z.B. die Deutsche Alzheimer Gesellschaft unter [www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de) > [Unterstützung > Entlastungsangebote](#).

## Pflegezeit und Familienpflegezeit

Pflegende Angehörige können unter bestimmten Voraussetzungen eine Auszeit von der Berufstätigkeit nehmen oder die Arbeitszeit reduzieren. Näheres unter:

- [Pflegezeit](#)
- [Familienpflegezeit](#)
- [Kurzzeitige Arbeitsverhinderung > Pflegeunterstützungsgeld](#)

## Praxistipps

- Das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend bietet Informationen, Filme und hilfreiche Adressen für Angehörige unter [www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de) > [Alltag und Pflege > Pflegende Angehörige](#).
- Das Zentrum für Qualität in der Pflege bietet den Ratgeber "Demenz. Anregungen für Partnerinnen und Partner", Download unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) > [Angebote > Ratgeber](#).
- Die App "Alzheimer & YOU" informiert Jugendliche über Demenz und gibt Tipps zur aktiven Alltagsgestaltung mit Menschen mit Demenz. Nähere Informationen unter [www.alzheimerandyou.de](http://www.alzheimerandyou.de).
- Ein Selbsttest zur körperlichen und seelischen Belastung in Ihrer Situation als Pflegeperson kann mit der [Angehörigenampel des Projekts digiDEM](#) Bayern durchgeführt werden.

## Psychotherapie für pflegende Angehörige

Fachgesellschaften empfehlen Angehörigen von Menschen mit Demenz bei leichten [Depressionen](#) oder bei Schwierigkeiten, sich an die Krankheitssituation anzupassen, eine kognitive Verhaltenstherapie (KVT). KVT ist ein anerkanntes Therapieverfahren aus der [Psychotherapie](#). In Studien konnten kleine positive Effekte auf das allgemeine Wohlbefinden festgestellt werden, insbesondere in Bezug auf Angst und Stress sowie die Fähigkeit, die erkrankte Person zu unterstützen.

## Informationen und Adressen

**Folgende Organisationen bieten Betroffenen mit Demenz und ihren Angehörigen Hilfen und Informationen:**

### **Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.**

Friedrichstr. 236, 10969 Berlin  
Telefon: 030 2593795-0  
Alzheimer-Telefon: 030 2593795-14 (Mo-Do 9-18 Uhr, Fr 9-15 Uhr)  
Fax: 030 2593795-29  
E-Mail: [info@deutsche-alzheimer.de](mailto:info@deutsche-alzheimer.de)  
[www.deutsche-alzheimer.de](http://www.deutsche-alzheimer.de)

### **Wegweiser Demenz**

Internetportal des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend zum Thema Demenz  
[www.wegweiser-demenz.de](http://www.wegweiser-demenz.de)

### **Alzheimer Forschung Initiative e.V. (AFI)**

Stiftung Alzheimer Initiative gGmbH (SAI)  
Kreuzstr. 34, 40210 Düsseldorf  
Telefon: 0211 862066-0 oder 0800 2004001  
Fax: 0211 862066-11  
E-Mail: [info@alzheimer-forschung.de](mailto:info@alzheimer-forschung.de)  
[www.alzheimer-forschung.de](http://www.alzheimer-forschung.de)

### **Deutsche Expertengruppe Dementenbetreuung e.V. (DED e.V.)**

Bahnhofsallee 16, 31134 Hildesheim  
Telefon: 05121 2892872  
E-Mail: [info@demenz-ded.de](mailto:info@demenz-ded.de)

[www.demenz-ded.de](http://www.demenz-ded.de)

## **Kompetenznetz Demenzen (KND e.V.)**

Prof. Dr. Oliver Peters, Charité – Universitätsmedizin Berlin, Campus Benjamin Franklin  
Hindenburgdamm 30, 12203 Berlin  
Telefon: 030 450 540 077  
Fax: 030 450 540 997  
Email: [info@kompetenznetz-demenzen.de](mailto:info@kompetenznetz-demenzen.de)  
[www.kompetenznetz-demenzen.de](http://www.kompetenznetz-demenzen.de)

## **Aktion Demenz e.V.**

Karl-Glöckner-Str. 21 e, 35394 Gießen  
Telefon: 0641 99232-06  
Mobil: 01577 2888378  
Fax: 0641 99232-19  
E-Mail: [info@aktion-demenz.de](mailto:info@aktion-demenz.de)  
[www.aktion-demenz.de](http://www.aktion-demenz.de)

## **Netzwerkstelle "Lokale Allianzen für Menschen mit Demenz"**

BAGSO – Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen e.V.  
Noeggerathstraße 49, 53111 Bonn  
Telefon: 0228 249993-32  
Fax: 0228 249993-20  
E-Mail: [netzwerkstelle@bagsso.de](mailto:netzwerkstelle@bagsso.de)  
[www.netzwerkstelle-demenz.de](http://www.netzwerkstelle-demenz.de)

## **Verwandte Links**

Weitere Information unter [Demenz](#).

[Ratgeber Demenz](#) zum kostenlosen Download.

[Demenz > Symptome Verlauf Diagnose](#)

[Demenz > Finanzielle Hilfen](#)

[Demenz > Freiheitsentziehende Maßnahmen](#)

[Demenz > Autofahren Führerschein](#)

[Demenz > Pflege stationär](#)

[Demenz > Pflege zu Hause](#)