

Pflegende Angehörige > Entlastung

1. Das Wichtigste in Kürze

Menschen, die ihre Angehörigen pflegen, sind stark beansprucht. Es gibt verschiedene Entlastungsmöglichkeiten. Grundsätzlich sollten die Leistungen der Pflegeversicherung - falls die Voraussetzungen vorliegen - genutzt werden.

2. Leistungen der Pflegeversicherung

Wenn ein Patient nicht nur Hilfe in kleinerem Umfang benötigt, sondern deutlich pflegebedürftig ist, unterstützt ihn die Pflegeversicherung. Dafür müssen bestimmte Voraussetzungen erfüllt sein und ein Antrag gestellt werden. Näheres unter [Pflegeantrag und Pflegebegutachtung](#) .

Die Hauptleistung der Pflegeversicherung bei Pflege durch Angehörige ist das [Pflegegeld](#) .

Wenn **keine** Pflegeversicherung und kein eigenes Vermögen besteht, kann auch die [Hilfe zur Pflege](#) des Sozialamts ([Pflegegeld Sozialhilfe](#)) in Frage kommen.

Die Pflegekassen finanzieren unter bestimmten Voraussetzungen eine Entlastung der pflegenden Angehörigen bis zu 14 Wochen im Jahr: 8 Wochen [Kurzzeitpflege](#) und 6 Wochen [Ersatzpflege](#) .

Möglich ist auch, dass sich Angehörige über den [Entlastungsbetrag](#) Entlastungen finanzieren.

Einen Überblick über alle Leistungen der Pflegeversicherung bei Häuslicher Pflege gibt es unter [Häusliche Pflege Pflegeversicherung](#) .

3. Schutz der eigenen Kräfte: Self Care

Bei allen Wünschen, die man Patienten erfüllt, bei allen Diensten, die man ihnen tut, bei all der Zeit, die man mit ihnen verbringt - auch die Kraft von Angehörigen ist endlich. Sie sollten auf sich achten und wenn sie Hilfe und Unterstützung brauchen, sollten sie sich dies auch zugestehen und aktiv holen, z.B. bei Nachbarn, Freunden oder anderen Angehörigen. Wenn Patienten unheilbar krank sind, können [ambulante Hospizdienste](#) eine wertvolle Stütze sein. Pflegende Angehörige sind oft gleichermaßen körperlich und psychisch belastet, denn Pflege kostet Zeit, ist anstrengend und es ist oft schwer, die Krankheit des Angehörigen auszuhalten.

3.1. Pflegekurse und Beratung

Einen gewissen Schutz vor körperlicher Überlastung bieten [Pflegekurse](#) .

Eine umfassende Beratung und Hilfestellung finden pflegende Angehörige bei Senioren- oder Pflegeberatungsstellen und Pflegestützpunkten. Die Adressen sind bei Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen zu erfragen.

Adressen zur Pflegeberatung bietet die Stiftung "Zentrum für Qualität in der Pflege" (ZQP) in einer kostenlos zugänglichen Datenbank auf <https://www.zqp.de/beratung-pflege> .

3.2. Hilfe bei psychischer Belastung

- Ein Ratgeber, der vor allem auf die psychische Belastung abzielt, wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (DPTV) herausgegeben. Er kann unter dem Titel "Entlastung für die Seele" bei der DPTV unter www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de > [Patienten](#) > [Faltblätter \[&\] Broschüren](#)) heruntergeladen werden.
- Das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Online-Portal "Pflegen und Leben" bietet online psychologische Beratung, Entlastung und Fachinformationen unter www.pflegen-und-leben.de . Die Online-Beratung steht allen Menschen offen, die in einer Krankenkasse versichert sind. Sie erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.

3.3. Hilfe bei Gewalt

Ein schwieriges und sensibles Thema ist Gewalt gegen Pflegebedürftige, aber auch gegen Pflegende.

Informationen und hilfreiche Anlaufstellen bietet www.pflege-gewalt.de/pflegende_angehoerige.html .

3.4. Hilfe für pflegende Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern, finden unter www.pausentaste.de Unterstützung, Informationen über Gruppen und Workshops sowie Telefon- und E-Mail-Beratung.

4. Auszeit bei Erschöpfung

Für Personen, die über längere Zeit die anspruchsvolle Pflege eines Angehörigen übernehmen, empfiehlt sich zwischendurch eine kleine "Auszeit" von der Pflege, um wieder neue Kraft tanken zu können. Möglichkeiten sind z.B.:

- Ein Urlaub, [Vorsorgeleistungen und Vorsorgekuren](#) oder eine [Medizinische Reha-Maßnahme](#) , wenn die Gesundheit der Pflegeperson durch die dauernde Belastung gefährdet ist. Eine stationäre Reha ist seit 1.1.2019 für pflegende Angehörige auch möglich, wenn ambulante Reha-Maßnahmen ausreichen würden. Die medizinische Notwendigkeit ist weiterhin Grundvoraussetzung.
- Pflegende Frauen und Männer können für eine Auszeit auch Einrichtungen des Müttergenesungswerks (www.muettergenesungswerk.de) nutzen.
- Während der Auszeit der Pflegeperson kann der Patient über die sog. [Ersatzpflege](#) von einem [ambulanten Pflegedienst](#) oder in einer Einrichtung der [Kurzzeitpflege](#) versorgt werden.
- Seit 1.1.2013 ist es möglich, dass Reha-Kliniken neben dem Pflegenden auch den Pflegebedürftigen aufnehmen, falls sie die Voraussetzungen erfüllen.

Welche Form gewählt wird, hängt davon ab, ob die versicherungsrechtlichen Voraussetzungen erfüllt sind, bzw. welche Form für die individuelle Pflegesituation sinnvoll ist.

5. Hilfen von außen

Bei länger andauernder Pflege und Überlastung der pflegenden Angehörigen ist zu überlegen, welche Entlastungen in der täglichen Pflege möglich sind:

- Ein ambulanter Pflege- und/oder Betreuungsdienst kann einen Teil der erforderlichen Tätigkeiten übernehmen. Näheres unter [Ambulante Pflegedienste](#) , unter [Pflegetasche](#) und unter [Kombinationsleistung](#) .
- Eine stundenweise Betreuung ist möglich in Einrichtungen der Tagespflege oder der Nachtpflege, Näheres unter [Tages- und Nachtpflege](#) .
- Es können Pflegekräfte oder Haushaltshilfen beim Pflegebedürftigen wohnen und die Angehörigen so entlasten. Näheres unter [Häusliche Pflege > Ausländische Kräfte](#) .

Bei todkranken Patienten, bei denen sich die Krankheits- und Pflegesituation häufig in den letzten Wochen verschärft, kann Beratung oder Unterstützung durch die [Spezialisierte Ambulante Palliativversorgung](#) (SAPV) angefordert werden. Entsprechende SAPV-Teams sind allerdings noch nicht überall in Deutschland verfügbar.

6. Wer hilft weiter?

Die Pflegestützpunkte sowie viele Senioren- und Pflegeberatungsstellen sind darauf ausgerichtet, speziell auch zur Entlastung der Angehörigen zu beraten, Näheres unter [Pflegestützpunkte Pflegeberatung](#) .

7. Verwandte Links

[Ratgeber Pflege](#)

[Pflege > Leistungen](#)

[Häusliche Pflege Pflegeversicherung](#)

[Palliativpflege durch Angehörige](#)

[Pflegende Angehörige > Sozialversicherung](#)