

Weitere sozialrechtliche Informationen sowie Ratgeber zum kostenlosen Download finden Sie stetig aktualisiert unter [www.betanet.de](http://www.betanet.de).

© 2024 beta Institut gemeinnützige GmbH | Kobelweg 95, 86156 Augsburg | [www.betanet.de](http://www.betanet.de)

# 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. Damit pflegende Angehörige gesund bleiben, hilft es, frühzeitig Hilfe und Unterstützung anzunehmen.

## 2. Leistungen der Pflegeversicherung

Die Pflegeversicherung unterstützt Menschen, die Hilfe bei der Pflege benötigen. Dafür muss ein Antrag gestellt werden. Näheres unter [Pflegeantrag](#) und [Pflegebegutachtung](#).

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

Bei akuter Veränderung der Pflegesituation können Berufstätige mithilfe der [kurzzeitigen Arbeitsverhinderung](#) die pflegerische Versorgung neu organisieren, Näheres unter [Pflegezeit](#).

Wenn **keine** Pflegeversicherung besteht oder Einkommen und Vermögen nicht ausreichen, kann [Hilfe zur Pflege](#) beim Sozialamt beantragt werden. Zentrale Leistung bei Pflege durch Angehörige ist hier das [Pflegegeld der Sozialhilfe](#).

Die Pflegekassen finanzieren unter bestimmten Voraussetzungen eine Entlastung der pflegenden Angehörigen bis zu 14 Wochen im Jahr: 8 Wochen [Kurzeitpflege](#) und 6 Wochen [Ersatzpflege](#). Zum 1.7.2025 werden die verfügbaren Leistungsbeträge der Pflegeversicherung für die Ersatzpflege (Verhinderungspflege) und Kurzeitpflege zu einem flexibel nutzbaren, [gemeinsamen Jahresbetrag](#) (Entlastungsbudget) zusammengefasst.

Mit dem [Entlastungsbetrag](#) werden Angebote zur Unterstützung im Alltag finanziert, die Angehörige entlasten.

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

## 3. Schutz der eigenen Kräfte: Self Care

Pflegende Angehörige sind oft gleichermaßen körperlich und psychisch belastet, denn Pflege kostet Zeit, ist anstrengend und es ist oft schwer, die Krankheit von Angehörigen auszuhalten. Pflegenden Personen 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.

### 3.1. Praxistipp

Informationen für pflegende Angehörige, z.B. Anzeichen für Überlastung, Stress und Unterstützung oder Bewältigungsstrategien, finden Sie unter <https://gesund.bund.de> > [Pflege](#) > [Pflegende Angehörige](#).

## 4. Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige?

### 4.1. Pflegekurse und Beratung

- Pflegeberatung durch Pflegestützpunkte, Pflegeberatungsstellen, Seniorenberatungsstellen. Adressen gibt es bei Stadt- bzw. Gemeindeverwaltungen oder online bei der Stiftung "Zentrum für Qualität in der Pflege" (ZQP) in einer kostenlos zugänglichen Datenbank auf [www.zqp.de](http://www.zqp.de) > [Gefragte Themen](#) > [Datenbank Beratungsangebote bundesweit](#).
- Pflegekurse vermitteln Pflegenden Fertigkeiten für die Pflege im häuslichen Umfeld.

### 4.2. 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 - Ein Ratgeber für Pflegenden Angehörige" bei der DPTV unter

[www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de) > Die DPTV > Publikationen > 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](http://www.pflegen-und-leben.de). Die Online-Beratung steht allen Menschen offen, die in einer Krankenkasse versichert sind. Sie erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.
- Sozialpsychiatrische Dienste beraten Angehörige, die psychisch belastet sind, und vermitteln Hilfen.
- Spezialisierte Krisentelefone in ganz Deutschland bieten Beratung und Unterstützung bei Problemen oder akuten Krisensituationen, Adressen und Telefonnummern unter [www.zqp.de](http://www.zqp.de) > Suchbegriff: "Krisentelefone".

### 4.3. Reha für Pflegepersonen

Wenn Pflegepersonen eine medizinische Reha oder eine Vorsorgekur machen, muss währenddessen die pflegebedürftige Person versorgt werden. Zum 1.7.24 wird die Mitnahme von pflegebedürftigen Personen auf die Reha der Pflegeperson gestärkt, siehe Praxistipp bei Auszeit bei Erschöpfung.

### 4.4. Hilfe für pflegende Kinder und Jugendliche

Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern, finden unter [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de) Unterstützung, Informationen über Gruppen und Workshops sowie Telefon- und E-Mail-Beratung.

### 4.5. 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 [Pflegesachleistung](#) 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 > 24-Stunden-Pflege](#).

### 4.6. Hilfe bei der Pflege unheilbar erkrankter Menschen

Wenn die Betreuung und Pflege aufwändiger wird und [Sterbebegleitung](#) notwendig ist, sind Hospizdienste oder [Palliativversorgung](#) eine wertvolle Stütze.

## 5. Aggressionen und Gewalt in der Pflege

Ein schwieriges und sensibles Thema sind Aggressionen und in der Folge Gewalt. Dabei gibt es sowohl Aggression gegen Pflegebedürftige als auch gegen Pflegende.

Neben körperlicher Gewalt gelten auch psychische Gewalt, Vernachlässigung, finanzielle Ausbeutung oder intime Übergriffe als Gewalt.

Die Ursachen können vielfältig sein und Gewalt kann auch unabsichtlich oder aus „guter Absicht“ heraus entstehen. Bei Pflegenden können z.B. leichte Reizbarkeit, eigene Gewalterfahrungen, eigene gesundheitliche Probleme, finanzielle Probleme oder Überforderung zu aggressivem Verhalten führen. Bei Pflegebedürftigen können z.B. Hilflosigkeit, Scham, Verzweiflung, Langeweile oder auch Krankheiten wie Demenz Aggressionen hervorrufen. Dies sind nur einige Ursachen und oft führt eine Kombination verschiedener Ursachen zu Gewalt.

Aggressionen und/oder Gewalt sind immer ein Signal, dass die häusliche Pflegesituation mit Fachkräften besprochen und verändert werden muss (siehe oben Hilfe von außen).

### 5.1. Praxistipps für Pflegende

- Achten Sie auf psychische Signale für Überlastung, z.B. Unzufriedenheit, Angst oder Gereiztheit.
- Achten Sie auf körperliche Warnsignale, z.B. Schlafprobleme, häufige Infekte oder Kopfschmerzen.
- Informieren Sie sich frühzeitig bei der Stiftung Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP) auf [www.zqp.de](http://www.zqp.de) > [Themen > Gewalt in der Pflege](#). Die Seite bietet gut verständliche Informationen zum Thema Gewalt in der Pflege und gibt Tipps zur Vorbeugung und zum Erkennen von Gewaltanzeichen.
- Oder lesen Sie die Patienteninformation "Pflegende Angehörige" der AWMF online (Portal der wissenschaftlichen Medizin) unter [www.awmf.org](http://www.awmf.org) > [Suche > Leitliniensuche Suchbegriff "Pflegende Angehörige" > Pflegende Angehörige von Erwachsenen](#).

## 6. Auszeit bei Erschöpfung

Für pflegende Angehörige, die längere Zeit pflegen, empfiehlt sich zwischendurch eine kleine "Auszeit" von der Pflege, um <https://betanet.de/pdf/1111>

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. Seit 1.1.2019 besteht ein Anspruch auf eine stationäre Reha für pflegende Angehörige auch, wenn ambulante Reha-Maßnahmen ausreichen würden. Grundvoraussetzung ist die medizinische Notwendigkeit der Leistung.
- Pflegende Angehörige können für eine Auszeit auch Einrichtungen des Müttergenesungswerks ([www.muettergenesungswerk.de](http://www.muettergenesungswerk.de)) nutzen.
- Während der Auszeit der Pflegeperson kann die pflegebedürftige Person über die sog. [Ersatzpflege](#) von einem [ambulanten Pflegedienst](#) oder in einer Einrichtung der [Kurzzeitpflege](#) versorgt werden.
- Es ist möglich, dass Reha-Kliniken neben der Pflegeperson auch Pflegebedürftige 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.

## 6.1. Praxistipp

Ab 1.7.2024 besteht einen [Rechtsanspruch](#) darauf, dass Pflegepersonen und pflegebedürftige Angehörige während einer Reha oder Kur in derselben Einrichtung untergebracht werden. Wenn eine Reha-Einrichtung künftig die Pflege nicht leisten kann, kann sie dafür einen [ambulanten Pflegedienst](#) kommen lassen oder der pflegebedürftigen Person einen Platz in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung zur Verfügung stellen.

## 7. 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](#) .
- Das Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums beantwortet unter 030 20179131 (Mo–Do 9–16 Uhr) Fragen zu den Themen Pflege und Hilfe im Alter.
- Das gemeinnützige Internetportal pflegen-und-leben bietet kostenfreie psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige unter <https://pflegen-und-leben.assistio.online> .
- [Selbsthilfegruppen](#) .

## 8. Verwandte Links

[Ratgeber Pflege](#)

[Pflegeleistungen](#)

[Leistungen der Pflegeversicherung > Häusliche Pflege](#)

[Palliativpflege durch Angehörige](#)

[Pflegende Angehörige > Sozialversicherung](#)