



Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)



**BS GUV**  
Braunschweiger  
Gemeinde-Unfallversicherungsverband  
Gesetzliche Unfallversicherung



**GUV OL**  
Gemeinde-  
Unfallversicherungsverband  
Oldenburg



**UK Bremen**  
Unfallkasse Freie Hansestadt Bremen

# Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Info-Brief für pflegende Angehörige



## Kleine Freuden im Pflegealltag

Die Tage von pflegenden Angehörigen sind randvoll. Sie müssen den Haushalt organisieren, den Pflegealltag meistern, der Familie gerecht werden und haben oft auch noch einen Beruf. Kleine Freuden können an solchen Tagen viel Kraft geben. Sie bewusst wahrzunehmen oder auch zu schaffen will jedoch gelernt sein.

## Liebe Leserin, lieber Leser,

*Sie betreuen einen pflegebedürftigen Menschen zu Hause und sorgen mit hohem persönlichen Einsatz dafür, dass er weiterhin in seiner vertrauten Umgebung bleiben kann.*

*Während Ihrer Pflegetätigkeit sind Sie automatisch gesetzlich unfallversichert. Welche Leistungen damit verbunden sind, erfahren Sie in diesem Info-Brief. Gleichzeitig möchten wir Ihnen dabei helfen, bei der Pflege selbst gesund zu bleiben.*

*Wir hoffen, dass Sie diesen Info-Brief gern lesen.*

*Die Adresse der Redaktion finden Sie auf der letzten Seite.*

## Kleine Freuden im Pflegealltag

Die Sonne scheint durchs Fenster. Eine Freundin hat angerufen. Das Gesicht des demenzkranken Angehörigen hat sich bei einem Lied aus dem Radio erhellt. Solche frohen Momente gibt es auch im häuslichen Pflegealltag – wenn man denn Kraft und Muße hat, sie überhaupt wahrzunehmen. „Manchmal dauert die Pflege Jahre. Sie wird immer intensiver, gleichzeitig werden die eigenen Kräfte geringer“, beschreibt Imke Wolf, Projektleiterin der psychologischen Online-Beratung pflegen-und-leben.de in Berlin. „In dieser Situation besteht die große Gefahr, dass man einen Tunnelblick entwickelt und alles nur noch als belastend, schwierig und negativ erlebt. Gerade bei Stress sieht man manchmal vor lauter Bäumen den Wald nicht mehr.“

### Schöne Momente sehen lernen

Es gilt, den Blick für frohe Momente zu schärfen. Das gelingt nur, wenn man Abstand zum eigenen Alltag gewinnt, innehält und genau hinschaut, wo sich das Schöne verbirgt. Anstöße von außen können nützliche Wegbereiter sein. „Wir geben unseren Ratsuchenden dazu gerne kleine Aufgaben. Sie können zum Beispiel jeden Abend vor dem Schlafengehen den Tag kurz Revue passieren lassen und sich einen Moment suchen, den sie als schön empfunden haben“, sagt Psychologin Wolf. Eine gute Hilfe ist dabei ein Tagebuch. Auch Gespräche mit nahen Familienmitgliedern und Freunden,

mit dem Hausarzt oder dem Psychotherapeuten können helfen, Abstand zu sich selbst zu finden. „Wir stellen Ratsuchenden auch die Frage, warum sie die Pflege übernommen haben. Indem sie darüber nachdenken, wird vielen Betroffenen das positive Grundgefühl, die Liebe zu ihren Angehörigen, wieder bewusst. Diese Frage kann aber auch zu einer Neubewertung der gesamten Pflegesituation führen“, sagt Wolf.

Nicht selten verstellt das eigene schlechte Gewissen den Blick auf alles Schöne. „Die meisten pflegenden Angehörigen haben die Pflege aus Zuneigung und Liebe übernommen, oft jedoch auch aus moralischer Verpflichtung“, fasst Frank Schumann von der Landesfachstelle für pflegende Angehörige in Berlin zusammen. „Gerade bei Ehepartnern kommt es häufig vor, dass sie sich versprochen haben, füreinander zu sorgen.“ Im Alltag spüren die pflegenden Angehörigen dann einen hohen Erwartungsdruck. „Sie haben das Gefühl, ihre moralische Verpflichtung nicht ausreichend zu erfüllen, wenn sie sich etwas gönnen, und haben ein schlechtes Gewissen, wenn sie etwas für sich selbst tun.“ Dieses Dilemma ist nur schwer zu durchbrechen. Schließlich sind alle – Pflegebedürftige, pflegende Angehörige und das Umfeld – daran gewöhnt, dass die Pflege stets Priorität hat. Umgekehrt ist das schlechte Gewissen geringer, wenn kleine Freuden von Anfang an zum Pflegealltag gehören. In dieser Grundlinie können Familie und Freunde die pflegenden Angehörigen moralisch bestärken.

### Zusätzliche Momente der Freude schaffen

Ein schlechtes Gewissen ist neben praktischen Schwierigkeiten das Haupthindernis, wenn es darum geht, sich Freiräume zu schaffen und etwas Freude zu gönnen. „Jeder pflegende Angehörige braucht kleine eigene Inseln für sich. Wie groß sie sein müssen, wie häufig und wann im Pflegealltag sie umgesetzt werden müssen, ist individuell unterschiedlich“, beschreibt Psychologin Wolf. „Dem einen helfen mehrfach am Tag fünf Minuten zum Durchatmen, der andere braucht einmal die Woche seinen festen Sportabend.“

Besagte fünf Minuten lassen sich relativ leicht in den Alltag einbauen. Größere Freiräume hingegen müssen organisiert werden. „Voraussetzung dafür ist immer, dass der pflegende Angehörige Hilfsmöglichkeiten von außen kennt und nutzt. Nur wenn der Pflegebedürftige versorgt ist, hat sein Angehöriger ein ruhiges Gewissen und ist innerlich frei, sich auf schöne Momente einzu-



lassen“, sagt die Psychologin. Die Auszeiten können ganz vielfältig und bunt sein, etwa positive Kontakte übers Telefon, ein leckeres Essen oder auch eine schöne Tätigkeit. Fantasiereisen bieten die Möglichkeit, sich in Gedanken wegzubewegen, ohne das Haus zu verlassen. „Wir fragen Ratsuchende gerne, was ihnen spontan einfällt, was sie früher gerne gemacht haben“, sagt Wolf. Impulse von außen sind eine zusätzliche Motivation. „Freunde oder Familienangehörige können sich unterstützen und zwei Karten fürs Kino oder fürs Theater besorgen. Einer begleitet den pflegenden Angehörigen, der andere kümmert sich derweil um den Pflegebedürftigen“, schlägt Schumann vor. Oder man verabredet sich zu gemeinsamen Spaziergängen. „Gerade im Frühjahr und Sommer sollte man die schönen Tage nutzen, um im Freien Kraft zu tanken.“ Die lebendige Aufbruchsstimmung in der Natur kann durchaus ansteckend wirken.

### Den Frühling ins Haus holen

Wird der Frühling ins Haus geholt, können sich der pflegende Angehörige und der Pflegebedürftige gemeinsam daran erfreuen. Dazu braucht es nicht viel; schon ein paar Blumen bringen Frische, Farbe und Duft in die Wohnräume. „Es muss gar kein aufwändiger Strauß

sein. Schon ein Bund Tulpen oder Osterglocken kann Frühlingsgefühle wecken“, sagt Ursula Lenz von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Seniorenorganisationen (BAGSO) in Bonn. Länger haltbar sind Frühjahrsblüher im Topf. Ihre Wirkung lässt sich durch die Raumdekoration unterstreichen. „Wenn möglich, kann man gemeinsam mit dem Pflegebedürftigen den Winterschmuck wegräumen und die Räume neu gestalten. Besonders wichtig ist jetzt die Farbe Grün“, betont Lenz. Sie steht für Leben und vermittelt gleichzeitig Augenruhe. Der freie Blick in den Garten oder auf den Balkon ist deshalb auch eine besondere Wohltat. „Es lohnt sich durchaus, einmal prüfend aus den Fenstern zu schauen und den Lieblingssessel dann vielleicht auch umzustellen. So werden die Jahreszeiten auch von drinnen gut erlebbar“, schlägt Lenz vor. „Auch schöne Klänge unterstreichen die Frühlingsatmosphäre. Wenn es draußen wärmer wird, lassen weit geöffnete Fenster oder Balkontüren munteres Vogelgezwitscher in die Räume. Musik ist ebenfalls ein bewährter Stimmungsaufheller, denn viele ältere Menschen reagieren positiv auf jahreszeitliche Musik und Lieder, weil sie viele Melodien aus ihrer Kindheit wiedererkennen. Das vermittelt Geborgenheit und Wohlbefinden.“



## Hunde und Co. in der häuslichen Pflege



**Immer mehr Seniorenheime integrieren Hunde, Katzen, Vögel oder Fische in die Betreuung. Auch in der häuslichen Pflege lassen sich die positiven Effekte von Haustieren für einen Pflegebedürftigen nutzen. Bevor ein tierischer Mitbewohner einzieht, muss jedoch bedacht werden, welchen Aufwand er mit sich bringt und wie dieser geleistet werden kann.**

Harald Späth\* war sein Leben lang ein Tierfreund, hatte immer einen Hund. Nach einem Unfall ist er an den Rollstuhl gefesselt und wird von seiner Frau gepflegt. Den Schäferhund, ein jahrelanges Familienmitglied, mussten die Späths schweren Herzens weggeben, da sie dem großen Tier nicht mehr gerecht werden konnten. „Nicht nur große Hunde sind in einer solchen Situation eher ungeeignet“, erklärt Elke Müller vom Dachverband für Haustierverhaltensberatung in Europa. Auch die Rasse spiele eine Rolle. „Ein Terrier zum Beispiel ist sehr eigenständig und fordert viel Aufmerksamkeit. Ein genügsamer Golden Retriever hingegen, ein ruhiger Labrador, ein Collie oder ein intelligenter Pudel ist sicherlich eine bessere Wahl.“ Die Späths haben sich für einen kleinen Spitz entschieden. Rainer Wohlfahrt, Präsident der European Society of Animal-Assisted Therapy, beobachtet fasziniert, was der Hund für Harald Späth bedeutet. „Der Mann war früher Tischler. Jetzt hat er für den Spitz trotz seiner begrenzten körperlichen Möglichkeiten ein Türchen

gebastelt. Wenn er mit dem Rollstuhl unterwegs ist, hat er den Spitz im Korb dabei. Andere Menschen auf der Straße sprechen ihn darauf an, es entstehen neue Kontakte. Und wenn er auf dem Sofa sitzt, liegt der Hund neben ihm und beide sind zufrieden.“

### **Fürsorge wird geweckt**

Als größten positiven Effekt bezeichnet der Fachmann das Fürsorgeverhalten, das der Hund in Harald Späth geweckt hat. „Er fühlt sich verantwortlich und wird dadurch motiviert, aktiv zu werden – nicht nur geistig und emotional, sondern auch körperlich. Selbst wenn es im Rollstuhl schwerfällt, fühlt sich der Mann zuständig, Leckerli zu geben oder den Wassernapf zu füllen und bereitzustellen. Wenn der Hund zum Tierarzt muss, macht sein Besitzer alles Erdenkliche möglich, um dabei zu sein.“ Auch die Frau von Harald Späth bereut es nicht, den Vierbeiner aufgenommen zu haben. Zum einen ist sie an Tierpflege gewöhnt. Zum anderen teilt sie sich den Mehraufwand mit ihren erwachsenen Kindern.

### Den Mehraufwand realistisch betrachten

So reibungslos wie bei Familie Späth lässt sich ein Haustier nicht immer in den Pflegealltag einbeziehen. „In jedem Fall bringt ein Haustier zusätzliche Arbeit für einen pflegenden Angehörigen mit sich“, betont Elke Müller. „Bei einem Hund etwa ist es nicht damit getan, ihn dreimal am Tag zwanzig Minuten an der Flexi-Leine rauszulassen.“ Er braucht mehrfach am Tag Auslauf, muss regelmäßig auf Zecken untersucht werden und auch mal zum Tierarzt. Ein Kaninchen- oder Vogel-Käfig muss sauber gehalten werden, ein Aquarium und ein Katzenklo ebenso. Futterbeschaffung und Tierarztbesuche gehören zum Programm. Bevor ein Haustier angeschafft wird, müssen der Pflegebedürftige und sein pflegender Angehöriger deshalb gemeinsam abwägen, ob und wie dieser Mehraufwand zu schaffen ist, und dann zusammen eine Entscheidung treffen. Weitere wichtige Aspekte sind die individuellen Einschränkungen des Pflegebedürftigen, die räumlichen Möglichkeiten und die Gesamtbelastung des pflegenden Angehörigen. Arbeiten ein Pflegedienst oder andere Helfer regelmäßig im Haushalt, müssen sie in die Entscheidung einbezogen werden. Nicht jeder mag Tiere, nicht jeder kann mit ihnen umgehen. K.-o.-Kriterien können hygienische Bedenken bei großflächigen Wunden oder bestimmten Erkrankungen des Pflegebedürftigen, aber auch bei Allergien sein. Dass ein Haustier nicht im Haushalt lebt, heißt jedoch nicht, dass der Pflegedürftige komplett darauf verzichten muss. „Von Mieten oder Ausleihen würde ich aus Tierschutzgründen abraten. Außerdem muss das Tier eine soziale Kompetenz haben. Und die muss erlernt sein“, sagt Elke Müller. Aus ihrer Sicht sind Haustierbesuchsdienste die beste Alternative.

### Regelmäßige Tierbesuche als Alternative

Haustierbesuchsdienste gibt es schon in vielen Städten Deutschlands, gegründet oft von privaten Dienstleistern oder angesiedelt an Wohlfahrtsverbände. Viele Besuchsdienste arbeiten regelmäßig mit stationären Einrichtungen zusammen, sind aber auch in privaten Haushalten zunehmend gefragt. „Wir organisieren seit 2008 einen Besuchsdienst. Das heißt, wir vermitteln, dass Ehrenamtliche regelmäßig pflegebedürftige und ältere Menschen zuhause besuchen“, sagt Kirsten Prehm, Fachbereichsleiterin Familie und Senioren beim Diakonie-Hilfswerk in Hamburg. „Irgendwann hatten wir dann mal eine Freiwillige, die nicht wusste, wohin

mit ihrem Hund in der Zeit des Besuches. Sie durfte ihn mitnehmen, und das kam sehr gut an.“ Aus einem Zufall wurde mittlerweile ein Programm: Zehn Ehrenamtliche und ihre Hunde hat die Diakonie inzwischen gemeinsam mit einer erfahrenen Hundetrainerin, dem Ausbildungsleiter der Diensthundeschule der Polizei Hamburg und einem seiner Fachlehrer für die Besuche bei älteren Menschen und Pflegebedürftigen ausgebildet. „Nicht jeder Hund ist dafür geeignet“, so Prehm. „Ein guter Grundgehorsam, ein freundliches Wesen und Stresstoleranz sind wichtige Voraussetzungen. Das Tier darf auch nicht empfindlich sein, wenn es zum Beispiel plötzlich angefasst wird.“ Diese Eigenschaften werden im Rahmen der Schulung gezielt trainiert.

Dann sind die Vermittler von der Diakonie dran. „Wir machen einen Hausbesuch bei denjenigen, die sich Besuche mit einem Hund wünschen, hinterfragen ihre Vorstellungen und schauen uns die Möglichkeiten vor Ort an. Dann gucken wir, welches unserer Teams passen könnte“, berichtet Prehm. Beim ersten Besuch ist jemand von der Diakonie dabei. Ziel ist dann, Kontinuität zu schaffen. „In der Regel kommen der Hund und sein Besitzer einmal pro Woche für zwei bis drei Stunden zu Besuch.“ Auf dieser Basis kann eine Beziehung zwischen dem Pflegebedürftigen und dem Tier entstehen.

Für den pflegenden Angehörigen bedeutet diese Konstruktion wenig Aufwand, aber gegebenenfalls einen großen Gewinn, denn während der Pflegebedürftige mit seinem Besuch beschäftigt oder auch unterwegs ist, kann er sich Zeit für sich selbst nehmen. Das Besucherteam erhält bei der Diakonie eine Aufwandsentschädigung, in der Regel zehn Euro pro Stunde. Den Betrag kann der Pflegebedürftige als Kosten für niederschwellige Leistungen bei der Pflegekasse geltend machen.

In Hamburg und anderswo arbeiten die Besuchsdienste vor allem mit Hunden. „Katzen, Kaninchen oder andere Haustiere lassen sich deutlich schwieriger transportieren“, begründet Prehm. Wer mit Hunden nichts anfangen kann, sondern sich Besuch von einem anderen Haustier wünscht, muss mühsam suchen. Oder die Besuche auf privater Ebene zum Beispiel mit Nachbarn organisieren. Das kann ja dann auch der Anfang einer neuen Idee sein.

*\*Name von der Redaktion geändert*



## Tabuthema Gewalt – wenn Pflegende zu Opfern werden

Martin Kutscher\* hatte vor wenigen Monaten einen Schlaganfall. Seither ist er halbseitig gelähmt und auf den Rollstuhl angewiesen. Seine Frau pflegt ihn zuhause und gerät dabei immer wieder an ihre Grenzen. Deshalb hat sie Hilfe bei der Berliner Beratungsstelle „Pflege in Not“ gesucht.

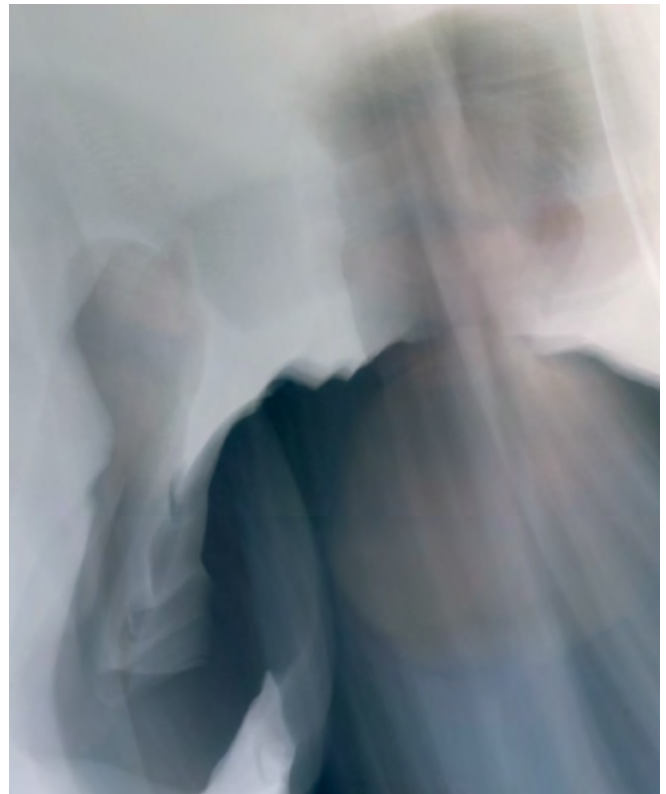
„Die Stimmung zwischen uns wird immer schlimmer. Wir schreien uns an. Mein Mann drängt mich auch mit dem Rollstuhl in die Raumecke und schlägt mich manchmal“, beschreibt sie dort. Sätze wie diese hört Sozialpädagogin Gabriele Tammen-Parr oft in ihrer Beratung. „Bis zu seinem Schlaganfall war dieser Mann sehr vital. Die Trauer darüber, was er alles verloren hat, dass er der ganzen Körperlichkeit beraubt worden ist, schlägt bei ihm um in Angst und Aggression. Die richtet sich gegen die Person, die ständig um ihn ist, nämlich seine Frau“, erklärt die Mediatorin die Entstehung von negativen Gefühlen und ihrer Entladung in aggressiven Verhaltensweisen.

### Ursachen ...

Daniela Nacht-Gantzberg, Psychologin aus Düsseldorf, macht in ihrer Praxis ähnliche Erfahrungen. „Viele Pflegebedürftige können ihre eigene Hilflosigkeit und die wachsende Fremdbestimmung nicht ertragen“, erklärt sie. Oft machten sie den pflegenden Angehörigen zum Sündenbock. „Es kann auch passieren, dass frühere emotionale Wunden oder Konflikte im Umgang mit dem pflegenden Angehörigen, die noch nicht vergessen oder verarbeitet sind, immer wieder hochkommen.“ Persönlichkeitsmerkmale wie eine hohe Erwartungshaltung sich selbst und anderen gegenüber oder allgemeine Ungeduld können erschwerend hinzukommen. Manch ein Pflegebedürftiger kommt zudem mit der eigenen Ohnmacht oder auch mit dem Verlust an Intimität schwer zurecht und empfindet Scham, Angst oder depressive Zustände. Solche negativen Gefühle schlummern oft im Untergrund oder werden gezielt unterdrückt, bis eine akute kritische Situation sie an die Oberfläche bringt, etwa dann, wenn der Pflegebedürftige gefüttert werden muss.

### ... und Erscheinungsformen von Aggressionen

Genauso vielfältig wie die Ursachen von Gewalt seitens eines Pflegebedürftigen sind ihre Erscheinungsformen. „Aggression entlädt sich wohl am häufigsten in verbaler Form – durch Schimpfen, Drohungen, Meckern und Vorwürfe“, sagt Beraterin Tammen-Parr. Formen körperlicher Aggression sind Bespucken, Schlagen oder An-



den-Haaren-Ziehen. Schwere körperliche Gewalt, so die Beobachtung der Beraterin, trete vor allem in Personenkonstellationen auf, in denen körperliche Gewalt auch schon vor der Pflege vorgekommen sei. „Darüber hinaus gibt es auch verdeckte Formen von Gewalt und Aggressionen“, sagt Psychologin Nacht-Gantzberg und nennt einige Beispiele: Der Pflegebedürftige zeigt keine Reaktionen, er widersetzt sich der Pflege, verweigert den Kontakt, kooperiert nicht oder verschmutzt sich auch bewusst.

Offene wie verdeckte aggressive Verhaltensweisen sind für den pflegenden Angehörigen gleichermaßen demütigend und frustrierend. Es ist eine enorme Herausforderung, diese Situationen gelassen zu meistern. „Manch ein pflegender Angehöriger schweigt aus Angst und Scham und nimmt die Frustrationen hin“, beschreibt Nacht-Gantzberg. Doch neben der Dauer-Anspannung und Überforderung im Pflegealltag insgesamt können auf der Seite des pflegenden Angehörigen ebenfalls

frühere, nicht verarbeitete Konflikte im Miteinander, der hohe Erwartungsdruck durch den Pflegebedürftigen oder das soziale Umfeld ein Nährboden sein für Wut oder Aggression. „Typische Reaktionen der pflegenden Angehörigen auf aggressive Verhaltensweisen des Pflegebedürftigen sind, dass sie ungeduldig werden, die Beziehungsebene vernachlässigen, den Pflegebedürftigen verantwortlich machen für alles, was er dem Angehörigen zumutet, oder auch selbst aggressiv werden“, berichtet die Psychologin. Jede so geartete Situation birgt die Gefahr, dass eine Spirale der Gewalt entsteht und außer Kontrolle gerät.

### **Gefährliche Situationen vermeiden, Abgrenzung suchen**

Damit das nicht passiert, sollte jegliche Aggression von vornherein vermieden werden. „Wenn man bei genauem Hinsehen feststellt, dass es ein Muster gibt, nach dem immer in ähnlichen Situationen Aggressionen ausbrechen, kann man versuchen, diese Situationen zu vermeiden“, rät Mediatorin Tammen-Parr. Vor Akutfällen ist allerdings niemand gefeit. Jede Konstellation ist beim ersten Mal für alle neu. Auch verändert sich das Miteinander im Laufe der Pflege. Bevor sich der Pflegenden und der pflegebedürftigen Angehörigen wechselseitig hochschaukeln, muss die Auseinandersetzung durchbrochen werden. „Laute, durchaus scharfe Zurückweisung ist erlaubt – auch bei Demenzkranken“, sagt Tammen-Parr. Es sei auf Dauer keine Lösung, aus Rücksicht auf den Pflegebedürftigen alles zu ertragen und die Opferrolle anzunehmen.

Deeskalierend wirkt immer auch klare Abgrenzung. „Sobald Signale im Vorfeld wahrgenommen werden, etwa Hohn, Ironie, aggressiver Ton, übertriebene Bewertungen oder Unwahrheiten, erscheint es sinnvoll, sich körperlich zu distanzieren“, empfiehlt Nacht-Gantzberg. Wenn der pflegende Angehörige vorübergehend den Raum verlässt, können beide wieder zur Ruhe kommen. „Ist der Pflegebedürftige noch geistig rege, kann man dann das Gespräch suchen und beratschlagen, was man gemeinsam anders machen kann“, schlägt Beraterin Tammen-Parr vor.

### **Stärkung durch Hilfe von außen**

Wenn eine solche Konfliktsituation einmal auftritt, rufen die Betroffenen in der Regel nicht bei der Telefonberatung an, so die Beobachtung von Tammen-Parr. Wiederholen sich hingegen Aggressionsausbrüche, werden sie ein dauerhaftes Problem. Das zu erkennen, ist ein wichtiger Schritt und Voraussetzung dafür, Hilfe von außen zu suchen und anzunehmen. Gute Ansprechpartner sind über Krisentelefone und Beratungsstellen für pflegende Angehörige zu finden. „In der Regel sucht nur einer der Betroffenen Beratung bei uns oder anderswo. Doch das kann schon viel bewegen. Es kann helfen, Verhaltensmuster zu durchbrechen“, berichtet Beraterin Tammen-Parr. Wer von außen eine Konfliktsituation betrachtet, kann den Blick für Aspekte öffnen, die man vielleicht selbst übersehen hat. Mindestens genauso wichtig ist jedoch, dass die pflegenden Angehörigen hier unterstützt werden, sich emotional abzugrenzen. Auch eine Angehörigengruppe kann wertvolle Hilfe bieten, so die Beraterin. Das Wissen, dass sie in ihrer Situation nicht alleine sind und dass Aggressionen im Pflegealltag meist nicht gegen die Person des Pflegenden gerichtet sind, gibt Kraft. Das hilft dabei, nicht nur die nächste Akutsituation mit geringeren Verletzungen zu überstehen, sondern auch den Pflegealltag insgesamt.

*\*Name von der Redaktion geändert*





## Hilfe aus dem Internet

Das Internet bietet rund um die Uhr Informationen – natürlich auch für pflegende Angehörige. Foren und Online-Beratungen ermöglichen Austausch völlig unabhängig von Öffnungszeiten und auch in Notfällen. Wir haben einige nützliche Links zusammengetragen.

### Allgemeine Informationen unter anderem zu gesetzlichen Leistungen

[www.bmg.bund.de](http://www.bmg.bund.de)  
[www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige)  
[www.vz-nrw.de](http://www.vz-nrw.de) – Suchbegriff: Pflege  
[www.pflegeverantwortung.de](http://www.pflegeverantwortung.de)

### Beratung

**Bundesweites Verzeichnis der Pflegestützpunkte:**  
[www.zqp.de](http://www.zqp.de) – Suchbegriff: Postleitzahl

**Online-Beratung und Rufnummern für Telefon-Beratung:**

[www.wege-zur-pflege.de](http://www.wege-zur-pflege.de)  
[www.compass-pflegeberatung.de](http://www.compass-pflegeberatung.de)  
[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

### Wohnraumgestaltung

[www.serviceportal-zuhause-im-alter.de](http://www.serviceportal-zuhause-im-alter.de)  
[www.bag-wohnungsanpassung.de](http://www.bag-wohnungsanpassung.de)  
[www.online-wohn-beratung.de](http://www.online-wohn-beratung.de)  
[www.barrierefrei-leben.de](http://www.barrierefrei-leben.de)

### Übergang ins Pflegeheim

[www.wohnen-im-alter.de](http://www.wohnen-im-alter.de) – Suchbegriff: Umzug  
[www.heimverzeichnis.de](http://www.heimverzeichnis.de) – Datenbank zu stationären Betreuungseinrichtungen

### Seelische Belastung, Krisen

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)  
[www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

### Selbsthilfe und Erfahrungsaustausch

[www.nakos.de](http://www.nakos.de) – Datenbank mit deutschlandweiter Suchmöglichkeit  
[www.wir-pflegen.net](http://www.wir-pflegen.net)

## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen. Der Versicherungsschutz bezieht sich auf Tätigkeiten der Pflegebereiche Körperpflege, Ernährung, Mobilität sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung, wenn diese überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

- **Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen.**

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

- **Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden.**

Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um ein Senioren- oder Pflegeheim handeln. Möglich ist auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen. Der zeitliche Umfang der übernommenen Pflegetätigkeit ist für den Versicherungsschutz nicht von Bedeutung.

**Braunschweigischer GUV**  
Berliner Platz 1C  
38102 Braunschweig  
Telefon 0531 27374-0  
E-Mail [info@bs-guv.de](mailto:info@bs-guv.de)  
Internet [www.bs-guv.de](http://www.bs-guv.de)

**GUV Oldenburg**  
Gartenstraße 9  
26122 Oldenburg  
Telefon 0441 77909-0  
E-Mail [info@guv-oldenburg.de](mailto:info@guv-oldenburg.de)  
Internet [www.guv-oldenburg.de](http://www.guv-oldenburg.de)

**UK Bremen**  
Konsul-Smidt-Str. 76a  
28217 Bremen  
Telefon 0421 35012-0  
E-Mail [office@unfallkasse.bremen.de](mailto:office@unfallkasse.bremen.de)  
Internet [www.unfallkasse.bremen.de](http://www.unfallkasse.bremen.de)