

## Pflegende Angehörige > Entlastung

### Das Wichtigste in Kürze

Pflegende Angehörige tragen eine große Verantwortung und sind stark beansprucht. Sie können verschiedene Entlastungsmöglichkeiten nutzen. Wenn die Voraussetzungen erfüllt sind, sollten sie die Leistungen der Pflegeversicherung in Anspruch nehmen. Wer frühzeitig Hilfe und Unterstützung annimmt, bleibt eher gesund.

### Leistungen der Pflegeversicherung

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

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

Wenn sich die Pflegesituation plötzlich verändert, 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](#).

Pflegekassen übernehmen unter bestimmten Voraussetzungen eine Entlastung der pflegenden Angehörigen bis zu 16 Wochen im Jahr: 8 Wochen [Kurzzeitpflege](#) und 8 Wochen [Ersatzpflege](#). Zum 1.7.2025 wurden die Leistungsbeträge für Ersatzpflege (Verhinderungspflege) und Kurzzeitpflege zu einem flexibel nutzbaren [Gemeinsamen Jahresbetrag](#) zusammengefasst.

Mit dem [Entlastungsbetrag](#) können Angebote zur Entlastung und Unterstützung im Alltag finanziert werden.

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

### Schutz der eigenen Kräfte: Self Care

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

### Praxistipp für pflegende Angehörige

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

### Welche Entlastung gibt es für pflegende Angehörige?

#### 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 [> Angebote > Beratungsdatenbank](http://www.zqp.de).
- [Pflegekurse](#) vermitteln Pflegenden Fertigkeiten für die Pflege im häuslichen Umfeld.

#### Hilfe bei psychischer Belastung

- Der Ratgeber „Entlastung für die Seele – Ein Ratgeber für Pflegende Angehörige“ wurde von der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen (BAGSO) und der Deutschen Psychotherapeuten-Vereinigung (DPtV) herausgegeben. Er kann bei der DPtV unter [> Die DPtV > Publikationen > Broschüren](http://www.deutschepsychotherapeutenvereinigung.de) heruntergeladen werden.
- Das vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend geförderte Online-Portal [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) bietet online psychologische Beratung, Entlastung sowie Fachinformationen. Die Online-Beratung steht allen Menschen offen, die in einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind. Sie erfolgt anonym, kostenfrei und datensicher.
- Sozialpsychiatrische Dienste beraten Angehörige, die sich durch die Situation psychisch belastet fühlen, und vermitteln Hilfen.
- Spezialisierte Krisentelefone in ganz Deutschland bieten Beratung und Unterstützung bei Problemen oder akuten Krisensituationen, Adressen und Telefonnummern unter [> Suchbegriff: "Krisentelefone"](http://www.zqp.de).

## Auszeit: Urlaub, Vorsorge und Reha für Pflegepersonen

Pflegende Angehörige haben verschiedene Optionen, um sich eine Pause von der Pflege zu nehmen, Näheres unter [Reha für pflegende Angehörige](#).

### Praxistipp

Seit 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 die Pflege nicht leisten kann, kann sie dafür einen [ambulanten Pflegedienst](#) hinzuziehen oder die pflegebedürftige Person in einer Kurzzeitpflegeeinrichtung unterbringen. Die zuständige Pflegekasse muss der Vorsorge- oder Rehabilitationseinrichtung alle pflegebedingten Kosten einschließlich Betreuung, Behandlungspflege sowie Unterkunft, Verpflegung und Investitionskosten erstatten.

### 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.

### 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 bei der pflegebedürftigen Person wohnen und die Angehörigen so entlasten. Näheres unter [Häusliche Pflege > 24-Stunden-Pflege](#).

### Hilfe bei der Pflege unheilbar erkrankter Menschen

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

### Aggressionen und Gewalt in der Pflege

Ein schwieriges und sensibles Thema sind Aggressionen und in der Folge Gewalt. Aggressionen und Gewalt können sowohl Pflegebedürftige als auch Pflegende betreffen.

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).

### 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 > 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 > Suche > Leitliniensuche Suchbegriff "Pflegende Angehörige" > Pflegende Angehörige von Erwachsenen](#).

### 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 9-18 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.assisto.online>.
- [Selbsthilfegruppen](#).

## Verwandte Links

[Ratgeber Pflege](#)

[Pflegeleistungen](#)

[Pflegeleistungen-Tabelle](#)

[Leistungen der Pflegeversicherung > Häusliche Pflege](#)

[Palliativpflege durch Angehörige](#)

[Pflegende Angehörige > Sozialversicherung](#)