

## **Pressekonferenz:**

### **Wie es pflegenden Angehörigen (er)geht**

Vorstellung des BARMER-Pflegereports 2018

Potsdam, 7. Februar 2019

Teilnehmer:

**Gabriela Leyh**

Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

**Klaus Casjens**

Leiter des BARMER-Pflegezentrums in Brandenburg a.d.H.

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](http://www.twitter.com/BARMER_BB)

Moderation:

**Markus Heckmann**

Pressesprecher der BARMER Berlin/Brandenburg

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
markus.heckmann@barmer.de

## Pressemitteilung

### Pflegende Angehörige gesundheitlich am Limit

Potsdam, 7. Februar 2019 – Pflegende Angehörige leiden unter massiven gesundheitlichen Einschränkungen. Das geht aus einer Versichertenbefragung der BARMER hervor. Knapp die Hälfte von ihnen ist von psychischen Störungen betroffen. Die BARMER geht von einer weit höheren Dunkelziffer aus. „Viele Angehörige sind bei der Pflege auf sich allein gestellt. Zwei Drittel der Befragten haben nicht einmal die Möglichkeit, sich für wenige Stunden eine Vertretung zu organisieren. Deshalb gehen viele pflegende Angehörige trotz Beschwerden nicht zum Arzt“, sagt Gabriela Leyh, Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg. Für das Wohlbefinden pflegender Angehöriger ist laut Befragung entscheidend, ob es eine zuverlässige Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld gibt.

#### **Jeder zehnte pflegende Angehörige fühlt sich alleingelassen**

Rund 40 Prozent der pflegenden Angehörigen bezeichnen ihren allgemeinen Gesundheitszustand als weniger gut bis schlecht. Neben Rückenschmerzen (43,7 Prozent), Gelenkschmerzen (40,5 Prozent) und Schlafstörungen (33,7 Prozent) sind es vor allem seelische Belastungen, mit denen sie zu kämpfen haben. Knapp 30 Prozent geben an, sich in der Rolle als Pflegender gefangen zu fühlen. 23 Prozent finden, dass sich die Pflege negativ auf Freundschaften auswirkt und mehr jeder zehnte fühlt sich mit der Pflege meistens oder die ganze Zeit alleingelassen. „Wer sozial isoliert ist, keinen Ansprechpartner für seine Sorgen hat und nie Entspannung findet, hat ein deutlich höheres Erkrankungsrisiko“, sagt Leyh. Hingegen klagen Angehörige, die regelmäßig Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld erhalten, deutlich weniger über Belastungen. „Auch wenn die Pflegesituation schwierig ist, sollten sich Freunde pflegender Angehöriger nicht zurückziehen, sondern aktiv ihre Unterstützung anbieten“, so Leyh. Oft müssten pflegende Angehörige auch dazu ermutigt werden, Leistungen aus der Pflegeversicherung zu beantragen. Verhinderungs- oder Kurzzeitpflege, mit der sich Angehörige durch professionelle Pflegekräfte oder Menschen aus dem persönlichen Umfeld vertreten lassen können, werde gerade von jenen zu selten beantragt, die schon gesundheitlich angeschlagen sind.

Für ihre Studie hat die BARMER mehr als 1.800 Versicherte befragt und Diagnosen von mehr als 179.000 Versicherten ausgewertet.

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](http://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 333004 998-035  
markus.heckmann@barmer.de

## Statement

von Gabriela Leyh  
Landesgeschäftsführerin der BARMER Berlin/Brandenburg

anlässlich der Pressekonferenz

### **Wie es pflegenden Angehörigen (er)geht Vorstellung der BARMER-Pflegerreports 2018**

Potsdam, 7. Februar 2019

**Landesvertretung**  
**Berlin**  
**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](http://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
markus.heckmann@barmer.de

## **Repräsentative Versichertenbefragung unter pflegenden Angehörigen**

Es vergeht kaum ein Tag, an dem sich nicht jemand zur Krise in der Pflege äußert. Erst am vergangenen Freitag hat Gesundheitsministerin Susanna Karawanskij eine Petition von pflegenden Angehörigen entgegengenommen, die mehr Angebote zur Unterstützung im Alltag fordern. Wenn es um pflegende Angehörige geht, wird zu Recht von „Deutschlands größtem Pflegedienst“ gesprochen. Mehr als drei Viertel der Pflegebedürftigen wird zu Hause von Angehörigen versorgt, entweder alleine oder mit Unterstützung professioneller Pflegekräfte. In Brandenburg sind schätzungsweise 100.000 Menschen mit der Pflege von Angehörigen beschäftigt. Wie ergeht es ihnen mit dieser Aufgabe? Und wie geht es ihnen gesundheitlich? Wirken sich die belastenden Tätigkeiten der Pflege auf die Gesundheit pflegender Angehöriger aus? Und wenn ja, wie? Diesen Fragen sind wir im Pflegereport 2018 nachgegangen. Dazu haben wir eine bundesweite Umfrage unter unseren Versicherten durchgeführt und zusätzlich mehr als 179.000 Versichertendaten ausgewertet. Eines sei vorweggenommen: Viel hängt vom persönlichen Umfeld der pflegenden Angehörigen ab.

### **Pflege ist ein Full-Time-Job**

Bevor wir zu den Ergebnissen kommen, zunächst ein Blick auf die sozio-demographischen Merkmale pflegender Angehöriger. Sie sind meist selbst im Seniorenalter, 25 Prozent sind zwischen 60 und 69 Jahre alt, rund 16 Prozent zwischen 70 und 79 und rund 18 Prozent sogar über 80. Zu knapp 70 Prozent sind Frauen die Hauptpflegepersonen. Meistens sind es der Partner oder ein Elternteil, die versorgt werden. Für viele Angehörige ist Pflege ein Full-Time-Job. Rund 85 Prozent pflegen täglich zwölf Stunden und mehr und dass über viele Jahre hinweg.

### **Jeder zehnte pflegende Angehörige fühlt sich alleingelassen**

Der hohe Pflegeaufwand und die lange Pflegedauer werfen die Frage auf, inwieweit pflegende Angehörige Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld bekommen. Nicht einmal ein Drittel der Befragten gibt an, problemlos eine Vertretung für ein paar Stunden zu bekommen. Ein Drittel schafft es nur mit Problemen, eine Vertretung zu finden und einem weiteren Drittel ist dies überhaupt nicht möglich. Mehr als jeder zehnte gibt an, sich meistens oder die ganze Zeit mit der Pflege alleingelassen zu fühlen. Diese Zahlen stimmen nachdenklich. Oft wird behauptet, Pflege sei eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe. Viele pflegende Angehörige scheinen dies anders zu empfinden. Wer sozial isoliert ist, keinen Ansprechpartner für

seine Sorgen hat und nie Entspannung findet, fühlt sich schneller erschöpft. Hingegen klagen Angehörige, die regelmäßig Unterstützung aus ihrem persönlichen Umfeld erhalten, deutlich weniger häufig über Belastungen. Was sind diese Belastungen?

### **Von Ausfallerscheinungen bis Zukunftsängsten**

Große Übereinstimmung bei pflegenden Angehörigen herrscht beim Thema Schlaf. 38 Prozent wünschten sich, mehr schlafen zu können. Dieser Befund ist sehr ernst zu nehmen, da Schlaf die Grundvoraussetzung für körperliche und seelische Regeneration ist. Knapp 30 Prozent geben an, sich in der Rolle als Pflegender gefangen zu fühlen. Dass sich die Pflege negativ auf Freundschaften auswirkt, empfinden knapp 23 Prozent. Hinzu kommen Zukunfts- und Existenzängste bei gut 19 Prozent der Befragten, ein schlechtes Gewissen, der Pflege nicht gerecht zu werden, bei 15 Prozent und finanzielle Probleme bei knapp zehn Prozent. Gefragt nach Lebensqualität und gesundheitlichen Wohlbefinden, antworteten 47 Prozent, ihre Lebensqualität habe sich mit Übernahme der Pflege verschlechtert. Knapp 40 Prozent schätzen ihre eigene Gesundheit als weniger gut bis schlecht ein. Neben Rückenbeschwerden (knapp 44 Prozent) und Gelenkschmerzen (knapp 41 Prozent) berichten pflegende Angehörige auch von psychischen Problemen. 27 Prozent geben an, dass ihre seelische Gesundheit beeinträchtig sei. Bei mehr als sieben Prozent habe die Pflege schon zu Ausfallerscheinungen geführt, wie zum Beispiel zu Wutanfällen. Als besonders belastend empfinden Angehörige die Pflege dann, wenn sie mit herausfordernden Einschränkungen umgehen müssen, wie zum Beispiel einer demenziellen Erkrankung, Ernährungsproblemen oder Inkontinenz.

### **Trotz Leiden bleibt der Arztbesuch oftmals aus**

Um ein differenziertes Bild über die Gesundheit pflegender Angehöriger zu erhalten, haben wir zusätzlich zur Versichertenbefragung eine Analyse der Abrechnungsdaten unserer Versicherten durchgeführt. Dabei haben wir die Diagnosen der Versicherten, die bei uns als Hauptpflegepersonen gemeldet sind, denen einer Vergleichsgruppe gegenübergestellt. Am deutlichsten fällt der Unterschied bei psychischen Erkrankungen auf. Unter psychischen Störungen litten 48,7 Prozent der pflegenden Angehörigen im Jahr 2017. In der Vergleichsgruppe waren es 42,5 Prozent. Depressionen wurden bei 23,4 Prozent der pflegenden Angehörigen diagnostiziert, das sind 3,7 Prozentpunkte mehr, als bei der Vergleichsgruppe. Bei Belastungsstörungen liegen pflegende Angehörige mit 12,5 Prozent vier Prozentpunkte über der Vergleichsgruppe. Die Unterschiede sind erkennbar. Aber wir hätten nach

den Ergebnissen unserer Versichertenbefragung noch größere Unterschiede bei den ärztlichen Diagnosen erwartet. Wir vermuten, dass es bei den Erkrankungen pflegender Angehöriger eine hohe Dunkelziffer gibt. Wie eben festgestellt, pflegen viele Angehörige mehr als zwölf Stunden täglich und haben Probleme selbst für wenige Stunden eine Vertretung zu organisieren. So bleibt schlicht und ergreifend für viele keine Zeit zum Arzt zu gehen. Trotz gesundheitlicher Leiden versprechen sich viele pflegende Angehörige von einem Arztbesuch vermutlich nicht viel. Da sie zu Hause so stark eingespannt sind, können sie sich nicht einfach krankschreiben lassen wie ein Arbeitnehmer oder bei Rückenschmerzen zur Physiotherapie gehen. Wie viele Teilnehmer in der Umfrage selbst sagten, sie fühlen sich in ihrer Rolle als Pflegender gefangen. Gesundheitliche Probleme werden dann vermutlich einfach in Kauf genommen.

### **Leistungen aus der Pflegekasse bleiben ungenutzt**

Wir vermuten, dass aus ähnlichen Gründen wie beim ausbleibendem Arztbesuch, auch die entlastenden Angebote aus der Pflegeversicherung oftmals nicht in Anspruch genommen werden. Pflegende Angehörige können sich durch die Verhinderungs- und Kurzzeitpflege vertreten lassen, um sich eine Auszeit von der Pflege zu nehmen. Oder sich können sich durch ambulante Pflegedienste sowie Betreuungs- und Haushaltshilfen Unterstützung nach Hause holen. Unsere Versichertenbefragung zeigt, dass jene pflegende Angehörige, die solche Angebote wahrgenommen haben, damit zufrieden waren. Mehr als 44 Prozent der Befragten antworten, einen ambulanten Pflegedienst hinzugezogen zu haben und damit zufrieden gewesen zu sein. Nur drei Prozent waren unzufrieden. 13,4 Prozent haben sich für eine Kurzzeitpflege entschieden und waren zufrieden damit, nur knapp vier Prozent waren unzufrieden. Allerdings äußern viele pflegende Angehörige, Hinderungsgründe zu haben, entsprechende Leistungen zu beantragen. Fatal dabei ist, dass gerade jene pflegende Angehörige, die bereits gesundheitlich angeschlagen sind, die höchsten Hinderungsgründe haben. 23,3 Prozent von ihnen geben an, gern eine Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen zu wollen aber aus finanziellen, organisatorischen oder angebotsabhängigen Gründen daran gehindert zu sein. Von pflegenden Angehörigen mit gutem Gesundheitszustand sind es nur 14 Prozent, denen Hinderungsgründe im Wege standen. Das heißt, jene pflegenden Angehörigen, die eine Entlastung am dringendsten benötigen, haben die höchsten Hinderungsgründe.

### **Pflegende Angehörige vor sozialer Isolation schützen**

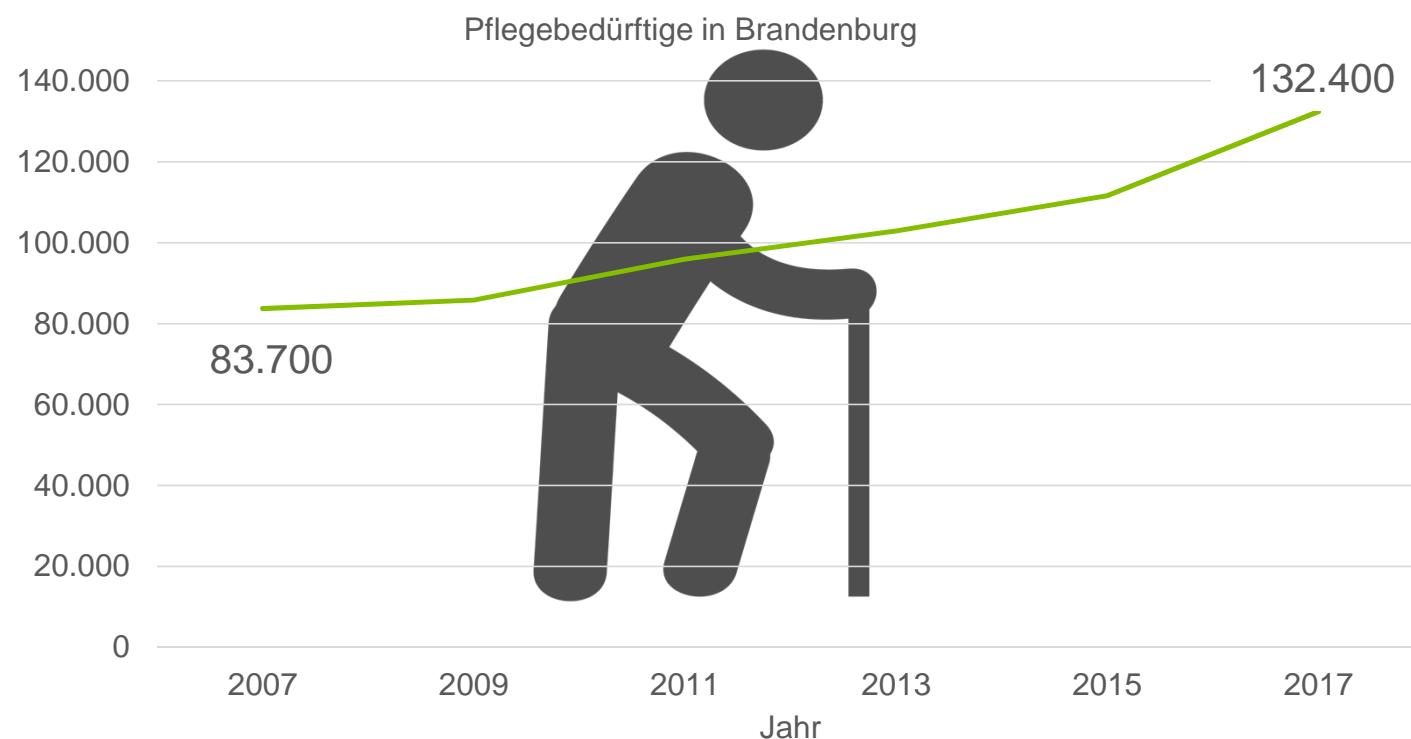
Was können wir den gesundheitlichen Risiken, welche die häusliche Pflege mit sich bringt, nun entgegensetzen? Aus unserer Sicht hängt viel von dem persönlichen Umfeld der pflegenden Angehörigen ab. Freunde und Bekannte pflegender Angehöriger sollten sich nicht zurückziehen, sondern aktiv ihre Unterstützung anbieten. Auch wenn die Pflegesituation schwierig ist. Viele pflegende Angehörige müssen oftmals dazu ermutigt werden, die Leistungen aus der Pflegeversicherung in Anspruch zu nehmen, die ihnen zustehen. Familie, Freunde und Bekannte können hier einen wichtigen Beitrag leisten. Sie könnten auch dafür sorgen, dass Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld möglichst optimal mit den Angeboten der Pflegeversicherung ergänzt werden, dass pflegende Angehörige entlastet werden. Vielen wäre schon geholfen, wenn sie einige Stunden in der Woche und einige Tage im Jahr von der Pflege loslassen könnten, um wieder zu sich selbst zu finden.

# Wie es pflegenden Angehörigen (er)geht

Pflegereport 2018 für Brandenburg

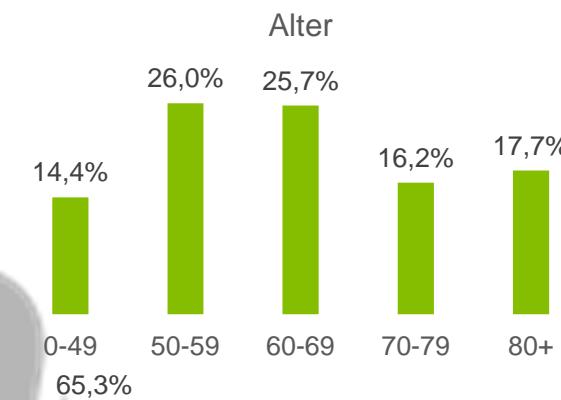
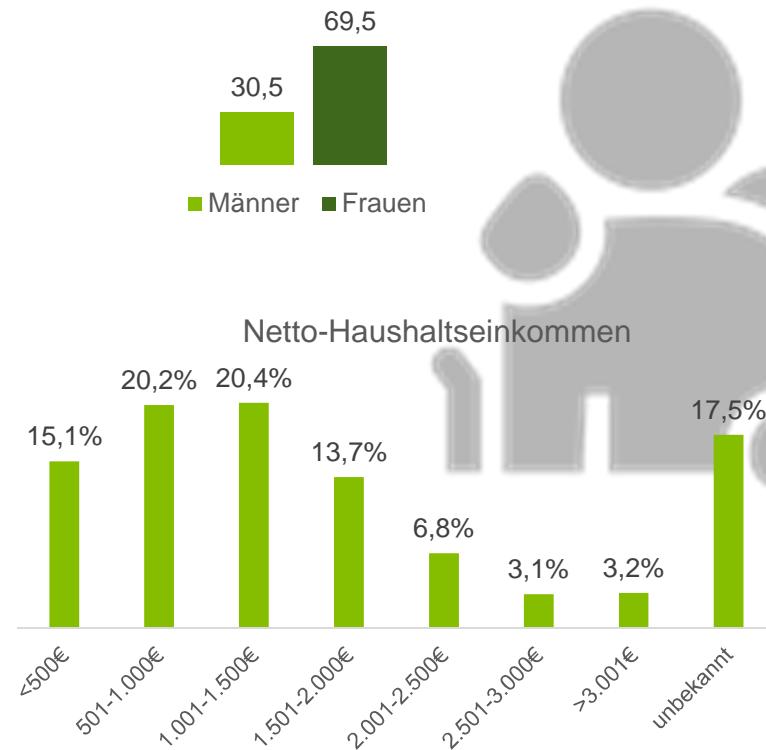
# Pflegebedürftige in Brandenburg

Anstieg um 58 Prozent zwischen den Jahren 2007 und 2017

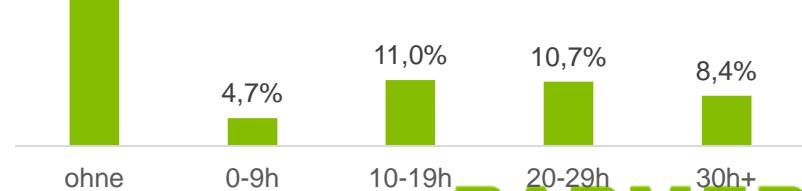


# Soziodemografische Merkmale

Es sind die „Schwachen“ unserer Gesellschaft, die sich am stärksten in der Pflege engagieren.

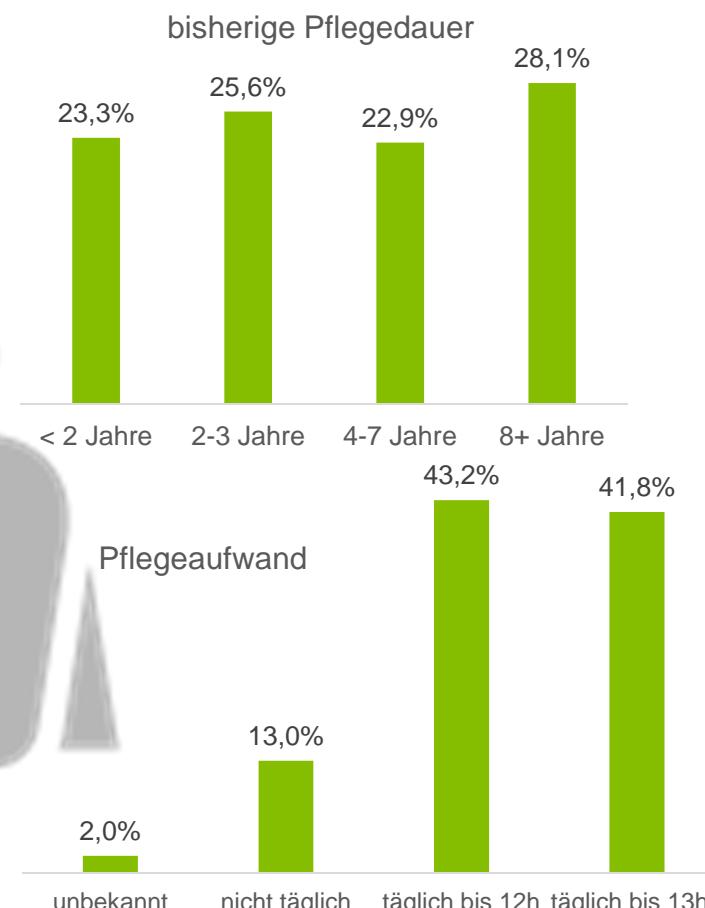
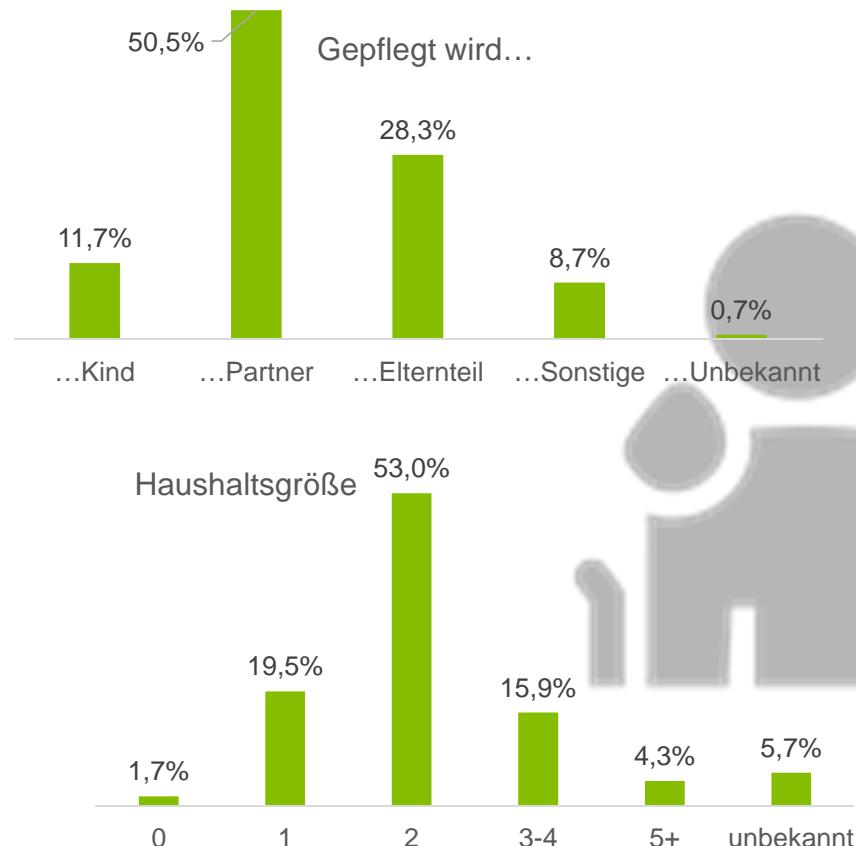


Wöchentliche Erwerbstätigkeit



# Pflegeaufwand und -dauer

Für viele ist die Pflege ein „Full-Time-Job“

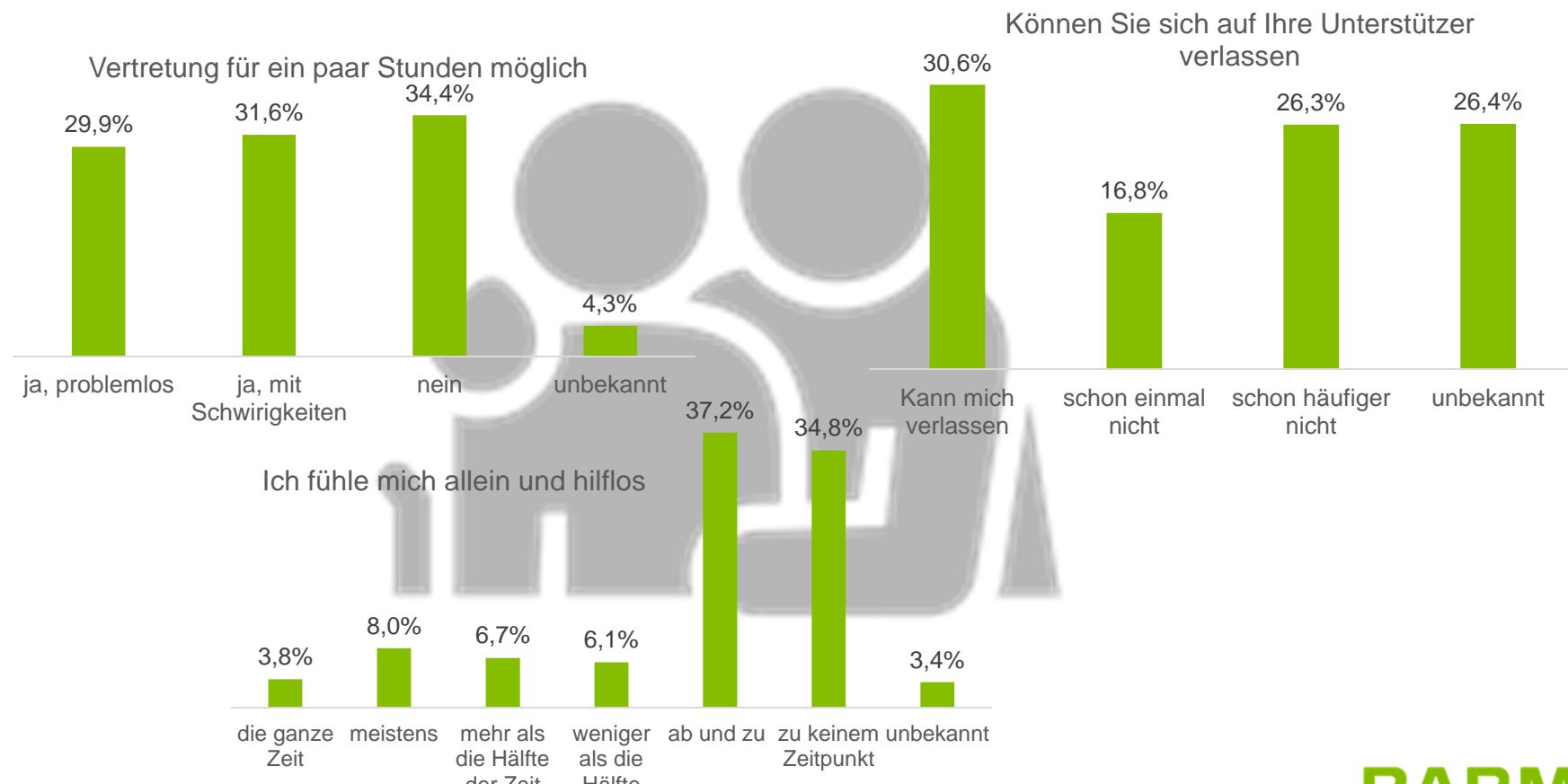


Quelle: BARMER-Versichertenbefragung 2018

**BARMER**

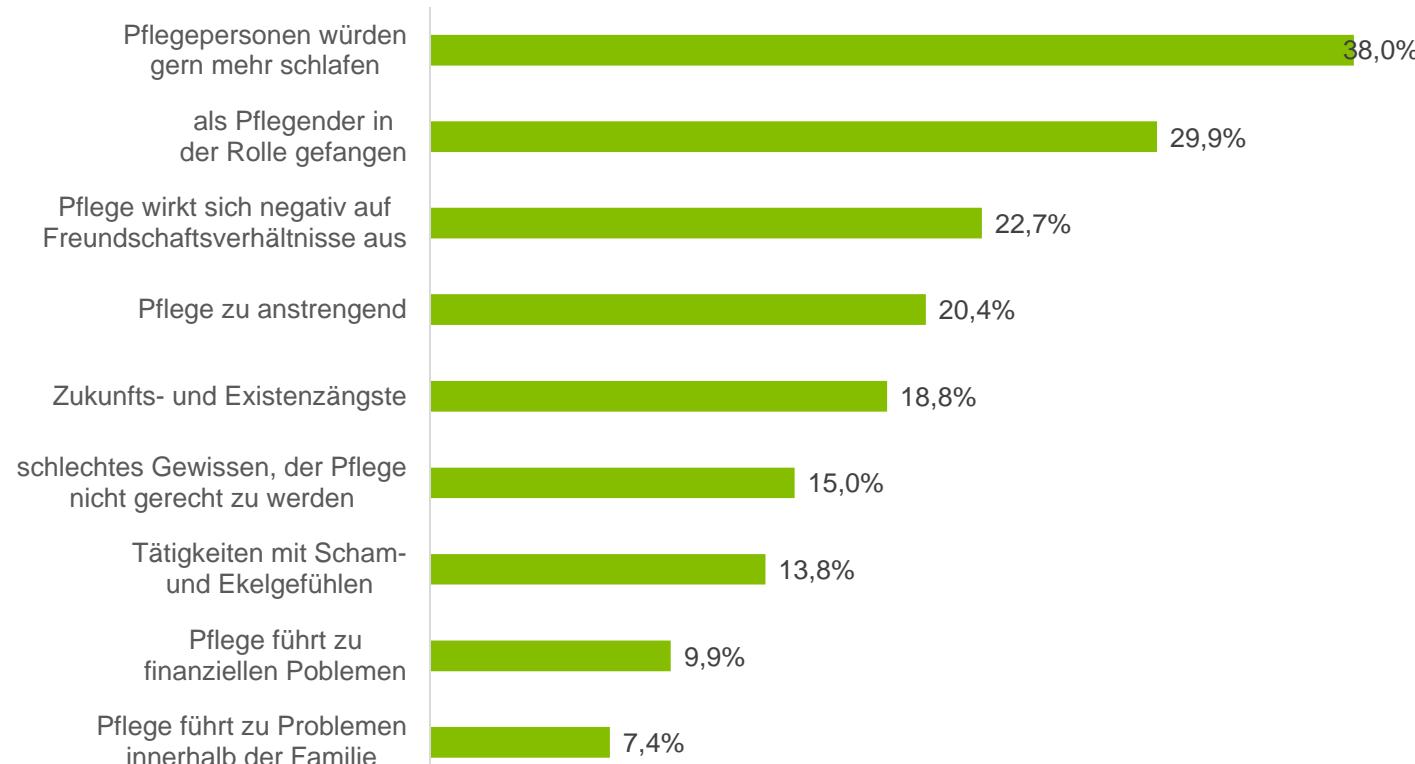
# Zugang zu Unterstützern

## Jeder Zehnte fühlt sich alleingelassen



# Belastungen

## Schlafmangel und Vernachlässigung sozialer Kontakte



Quelle: BARMER-Versichertenbefragung 2018

# Gesundheitliche Einschränkungen

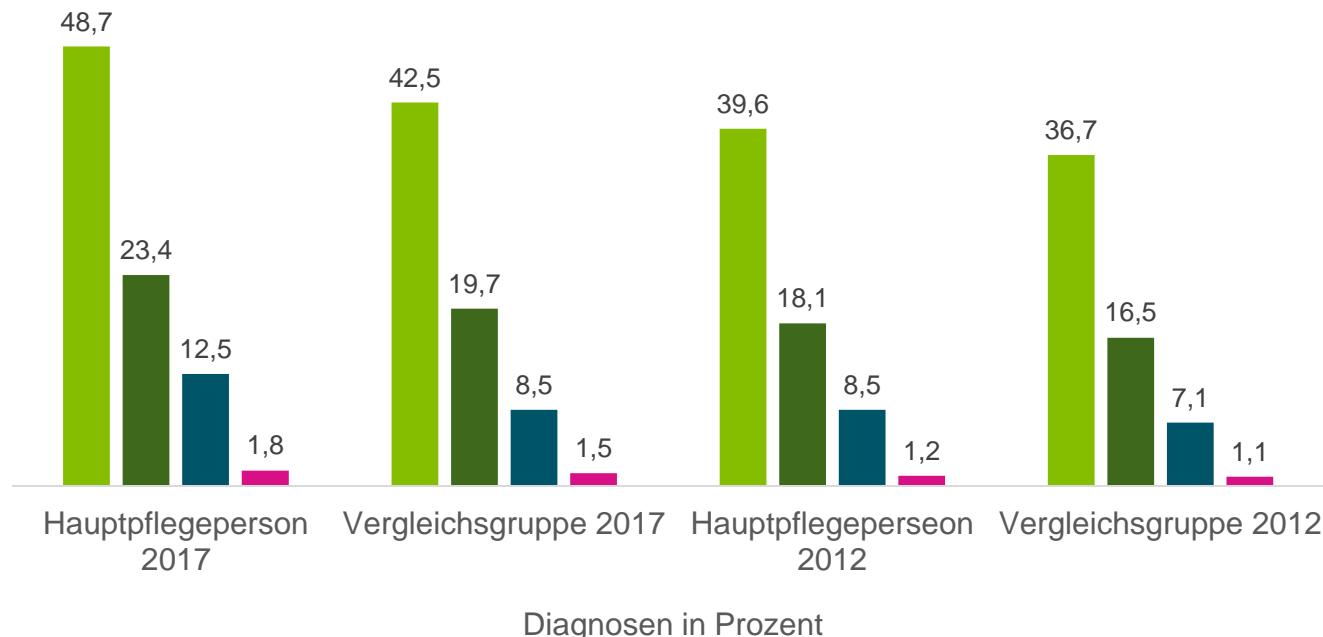
## Gefühlt sehr krank



# Erkrankungen

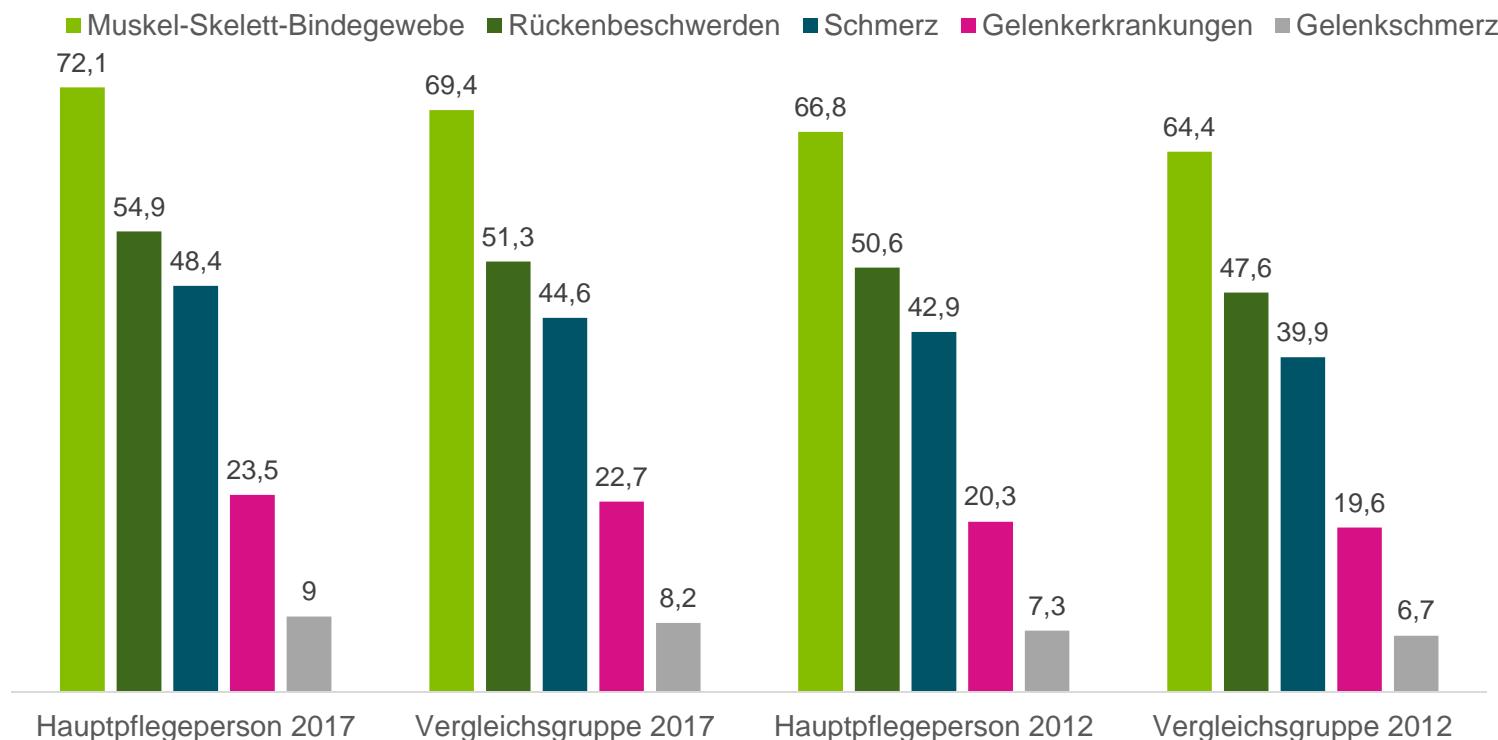
## Deutliche Unterschiede bei Psychischen Erkrankungen

■ Psychische Störungen ■ Depressionen ■ Belastungsstörungen ■ Schlafstörungen



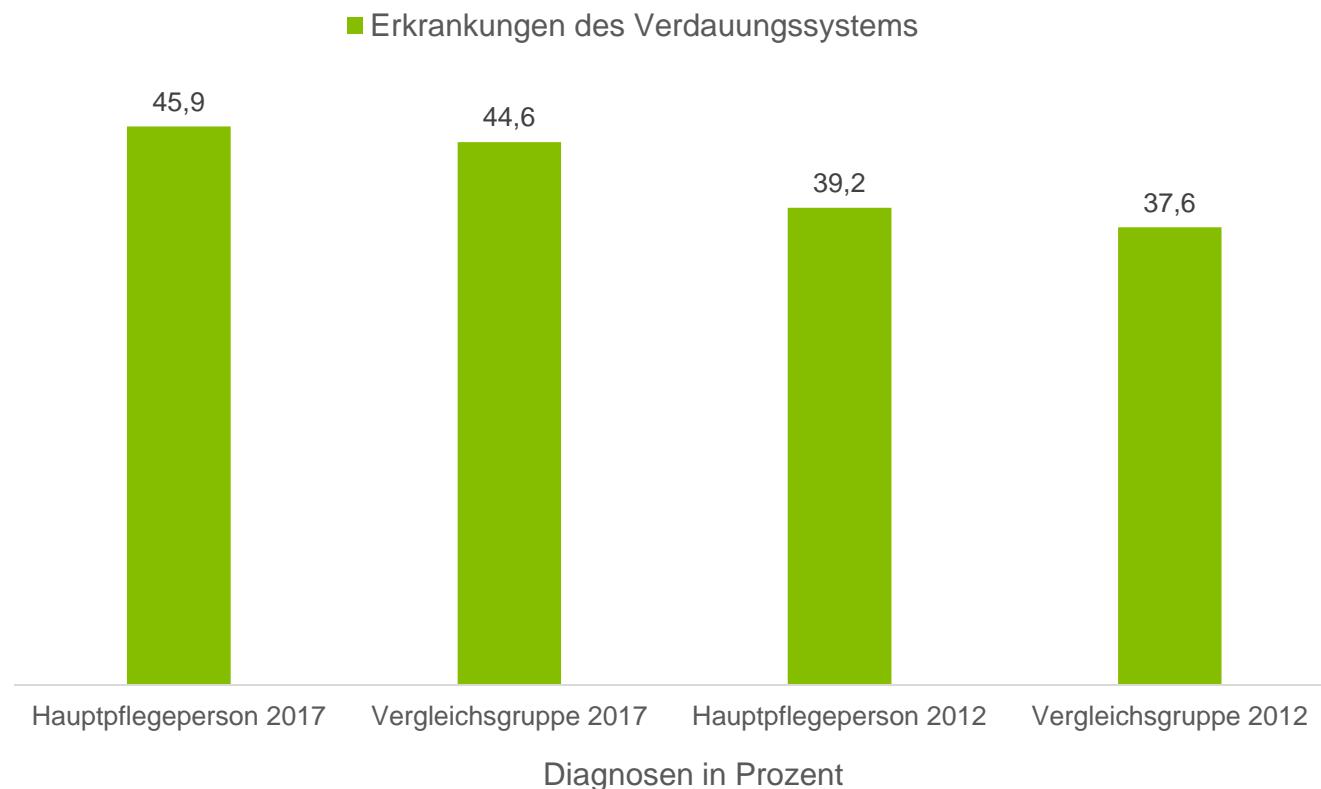
# Erkrankungen

## Geringere Unterschiede bei Muskel-Skelett-Erkrankungen



# Erkrankungen

## Kaum Unterschiede bei Erkrankungen des Verdauungssystems



# Begünstigende Faktoren für eine Erkrankung

Fehlende Unterstützung hat deutliche Auswirkungen



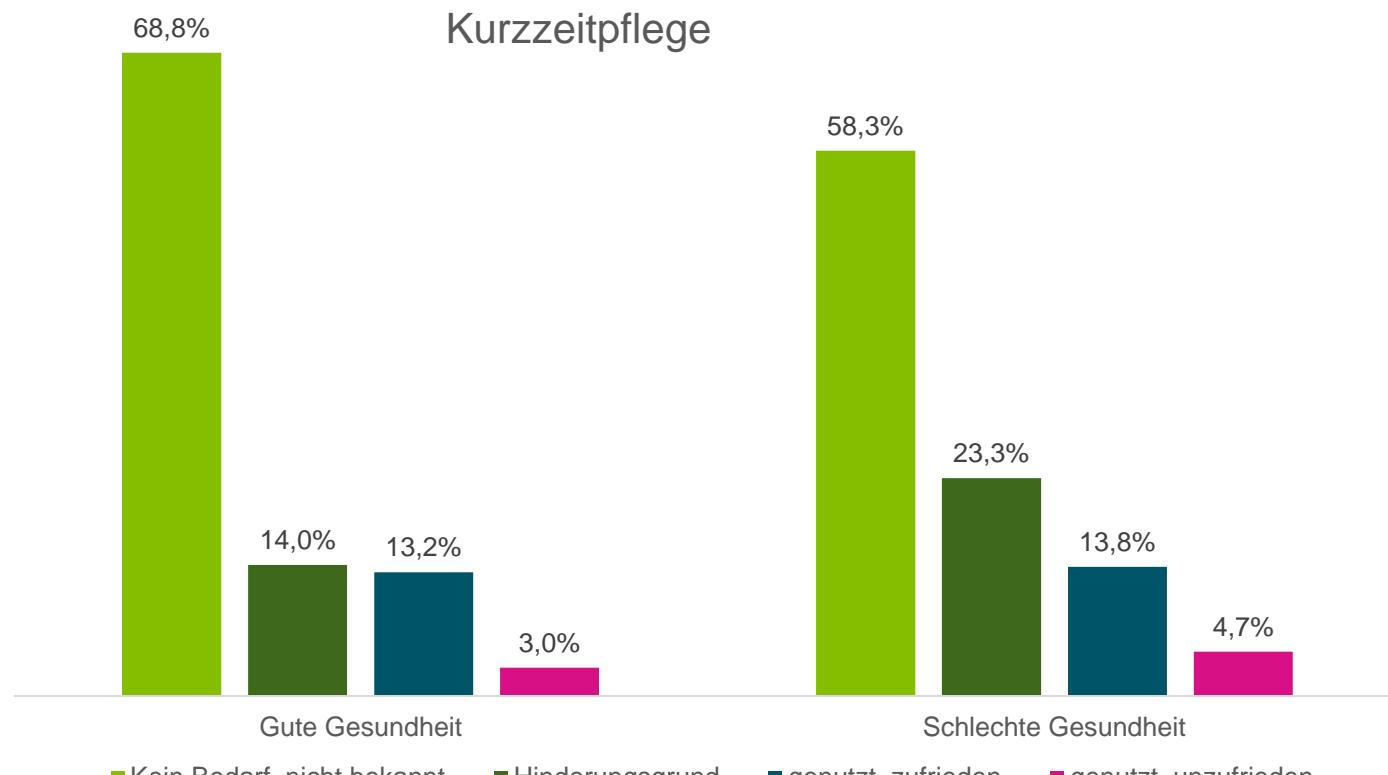
# Unterstützungsangebote

## Wurden Leistungen in Anspruch genommen?

	Ja, Zufrieden	Ja, Un- zufrieden	Ist mir unbekannt	Kein Bedarf	Kein Angebot	Geringe Qualität	Zu teuer	Zu viel Orga	Passt zeitlich nicht
Ambulanter Pflegedienst	44,5	3,0	2,5	30,7	2,1	2,3	2,9	1,6	1,7
Kurzzeitpflege	13,4	3,7	4,6	47,1	6,6	3,7	5,5	5,6	3,8
Verhinderungs- pflege / Pflegedienst	14,0	1,9	7,4	44,8	4,6	1,7	3,8	3,4	2,5
Betreuungs- oder Haushaltshilfe	25,0	2,2	10,0	31,1	8,6	1,6	4,4	2,1	1,0

# Nutzung von Unterstützungsangeboten der Kasse

## Hinderungsgründe bei Hauptpflegepersonen mit schlechtem Gesundheitszustand



## Fazit

- Unter sozioökonomischem Gesichtspunkten sind es die „Schwachen“ unserer Gesellschaft, die sich am stärksten in der Pflege engagieren.
- Der Zusammenhang zwischen den Belastungen der Pflege und dem Gesundheitszustand pflegebedürftiger Angehöriger ist bei psychischen Erkrankungen am deutlichsten.
- Krankheitsfördernde Faktoren auf Seiten pflegender Angehöriger sind mangelnde Unterstützung aus dem persönlichen Umfeld.
- Krankheitsfördernde Faktoren auf Seiten der Pflegebedürftigen sind kognitive Einschränkungen.
- Ausgerechnet die pflegenden Angehörigen, die schon gesundheitlich angeschlagen sind und Unterstützung dringend benötigten, haben die größten Hürden, Leistungen aus der Pflegekasse in Anspruch zu nehmen.

# Kompaktseminar „Ich pflege – auch mich“

...für pflegende Angehörige, die nahe Angehörige pflegen!

- § Ein Pflegegrad der Pflegebedürftigen muss nicht vorliegen!
- § Fremdversicherte sind willkommen!
- § Versicherte aus anderen Bundesländern können ebenfalls teilnehmen.

## Unser Ziel

**Pflegende Angehörige nachhaltig...**

- Ü in der Bewältigungsfähigkeit ihrer Lebenssituation unterstützen
- Ü anregen, Belastungen zu reduzieren
- Ü zu gesundheitsförderlichem Verhalten motivieren
- Ü in der emotionalen Stabilität stärken
- Ü zur Selbstsorge anregen
- Ü motivieren, Selbsthilfe in Anspruch zu nehmen

# Seminarort

Seehotel Berlin-Rangsdorf  
Am Strand 1  
15834 Rangsdorf

- Viertägiges Seminar
- familiär geführtes Hotel
- erholsame Lage am See
- gute Verpflegung
- grüne und ruhige Umgebung

Eigenanteil: 159 € pro Person



Was tun bei Interesse?

- [pause@barmer.de](mailto:pause@barmer.de)
- Telefonische Anmeldung unter: 0800 333004 99 2991
- schriftliche Kontaktaufnahme mittels Flyer
- [www.barmer.de/s050126](http://www.barmer.de/s050126)

**Vielen Dank**

### **Übersicht**

#### **Leistungen und Hilfsangebote für pflegende Angehörige**

##### **Zehn Tage berufliche Freistellung im Pflege-Notfall**

Der Pflegefall kann plötzlich eintreten, etwa nach einem Schlaganfall oder einem schweren Sturz. Wenn Arbeitnehmer kurzfristig die Pflege eines Angehörigen organisieren müssen, können sie sich einmalig bis zu zehn Tage unbezahlt von der Arbeit freistellen lassen. Während der Freistellung bleibt der Versicherungsschutz bei der Sozialversicherung bestehen. Als Lohnersatzleistung können die Angehörigen bei der Pflegekasse das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld beantragen.

##### **Verhinderungspflege: Eine Auszeit für Angehörige**

Die Pflege von Angehörigen kann physisch und psychisch bis zur Belastungsgrenze gehen. Wichtig ist deshalb, dass sich pflegende Angehörige auch mal eine Auszeit nehmen können, wenn sie möchten. Wenn pflegende Angehörige – aus welchem Grund auch immer – an der Pflege gehindert sind, übernimmt die Pflegekasse unter bestimmten Voraussetzungen die Kosten für eine Ersatzpflegeperson. Der Anspruch für die so genannte Verhinderungspflege besteht für maximal sechs Wochen pro Kalenderjahr.

##### **Kurzzeitpflege: Wenn zu Hause nicht gepflegt werden kann**

Manchmal kann die Pflege für eine gewisse Zeit nicht zu Hause durchgeführt werden, zum Beispiel, weil die Wohnung nach einem Krankenhaus- oder Reha-Aufenthalt umgebaut werden muss oder mit Hilfsmitteln ausgestattet wird. Dafür gibt es die Kurzzeitpflege in entsprechenden stationären Einrichtungen. Pro Kalenderjahr finanziert die Pflegekasse einen Aufenthalt von maximal acht Wochen. Pflegebedingte Aufwendungen und die Kosten für die soziale Betreuung und medizinische Behandlungspflege werden bis zu einer Höhe von 1.612 Euro übernommen. Mit Ansprüchen aus der Verhinderungspflege kann der Betrag auf bis zu 3.224 Euro erhöht werden. Die Kosten für Unterkunft und Verpflegung trägt die pflegebedürftige Person. Das Pflegegeld wird während der Kurzzeitpflege für bis zu acht Wochen

**Landesvertretung**

**Berlin**

**Brandenburg**

Axel-Springer-Straße 44  
10969 Berlin

[www.barmer.de/p006131](http://www.barmer.de/p006131)  
[www.twitter.com/BARMER\\_BB](http://www.twitter.com/BARMER_BB)

Markus Heckmann  
Tel.: 0800 332060 44 4006  
markus.heckmann@barmer.de

weitergewährt und zwar zur Hälfte des zuletzt bezogenen Pflegegeldes. Hiervon kann ein Teil der anfallenden Selbstkosten bestritten werden. Die Eigenanteile können außerdem erstattet oder bezuschusst werden.

### **Unterstützung durch Alltagsassistenten**

Mal wieder mit der besten Freundin im Café treffen, ins Kino gehen oder zum Friseur. Für pflegende Angehörige ist vieles, das früher selbstverständlich war, nicht mehr möglich. Denn Pflege ist oft ein 24-Stunden-Job. Viele pflegende Angehörige wissen nicht, dass sie über den sogenannten Entlastungsbeitrag der Pflegekasse Alltagsassistenten engagieren können, die sie für einige Stunden entlasten können, damit sie auch ein wenig Zeit für sich selbst haben. Die Alltagsassistenten sind für nicht-pflegerische Tätigkeiten qualifiziert. Wenn es also darum geht, dass jemand mit der Großmutter spazieren geht, sie zu einer Veranstaltung begleitet oder zu ihr Hause vorliest, können Alltagsbetreuer in Anspruch genommen werden. Pflegende Angehörige können diese Zeit nutzen, eigene Dinge zu erledigen und wissen ihren Angehörigen dennoch gut betreut.

### **Wenn die Wohnung pflegegerecht sein muss**

Für pflegebedürftige Menschen kann der Rand der Badewanne zu einem unüberwindbaren Hindernis werden und das Treppensteigen zu einem Balanceakt. Experten gehen davon aus, dass nur jeder zweite Pflegebedürftige in einer barrierefreien Wohnung lebt. Dabei entspricht es dem Wunsch der meisten Pflegebedürftigen, möglichst lange zu Hause versorgt zu werden. Die Pflegekassen bezuschussen Umbaumaßnahmen, wenn diese erreichen, dass Pflege zu Hause ermöglicht oder erheblich erleichtert wird und pflegende Angehörige vor Überforderungen geschützt werden. Am häufigsten wird der Zuschuss dafür verwendet, barrierefreie Duschen einzubauen, Treppenlifts zu installieren und Handläufe anzubringen. Die damit verbundenen mietrechtlichen Fragen müssen die Pflegebedürftigen beziehungsweise die Angehörigen klären. Der Zuschuss beträgt maximal 4.000 Euro. Leben mehrere Pflegebedürftige in einer gemeinsamen Wohnung, kann jeder Pflegebedürftige diesen Zuschuss beantragen. Er ist dann auf 16.000 Euro begrenzt.

## **Lehrvideos im Internet**

Wer sich entscheidet, einen Angehörigen zu pflegen, muss auf einmal ganz neue Handgriffe und Fertigkeiten erlernen. Neben Pflegekursen für Angehörige, die Pflegekassen und Sozialverbände anbieten, gibt es auch Online-Tutorials. Lehrvideos, die anschaulich darstellen, wie man zum Beispiel einen Rollator richtig bedient, Pflegebedürftige umbettet oder ihnen rückenschonend vom Bett in den Rollstuhl hilft, gibt es zum Beispiel auf der Website der BARMER unter: [www.barmer.de/s050082](http://www.barmer.de/s050082)

## **Psychologische Hilfe im Internet**

Auf dem Internetportal [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de) haben pflegende Angehörige die Möglichkeit, sich kostenlos und auf Wunsch anonym von Experten psychologisch helfen zu lassen. Im Rahmen einer Online-Beratung stehen versierte Fachkräfte per Mail so lange mit Rat und Tat zur Seite, bis eine individuell zufriedenstellende Lösung gefunden wurde. Außerdem enthält das Portal viele nützliche Infos und Tipps zur Entlastung im Pflegealltag. Demnächst wird auf dem Portal auch ein datensicherer Video-Chat angeboten. Das Portal wird von den Ersatzkassen unterstützt und erhielt das MEDIsuch-Zertifikat 2017.

## **Zeitschrift für pflegende Angehörige**

Die Zeitschrift „Angehörige pflegen“ informiert gezielt und schnell über aktuelle Themen der häuslichen Pflege und gibt hilfreiche Praxistipps. Sie erscheint vierteljährlich und wird vom Verein Pflege e.V. in enger Zusammenarbeit mit der Universität Witten/Herdecke herausgegeben. Die aktuelle Ausgabe mit dem Titel „Ein neues Zuhause – Leben in einer Pflege-WG“ gibt Einblick in die verschiedenen WG-Formen und informiert über Möglichkeiten, wie Angehörige selbst organisierte WGs aufbauen können. Das Heft ist kostenlos in den Geschäftsstellen der BARMER erhältlich.