



Pflege und Sorge auf Distanz

Ein Ratgeber für Angehörige



Viele Menschen in Deutschland tragen täglich eine große Verantwortung im Pflegealltag für eine*n Angehörige*n. Doch nicht immer wohnen sie direkt in der Nähe. Menschen, die Pflege und Unterstützung aus räumlicher Distanz übernehmen, sehen sich oft nicht als „pflegende Angehörige“. Dennoch sorgen sie auf vielfältige Weise mit hohem Engagement für die Pflege.

In unserer Broschüre erfahren Sie, wie Sie trotz räumlicher Distanz die Pflege- und Pflegesituation organisieren können. Und wir geben Tipps, wie Sie dabei auf sich und Ihre Belange und Bedarfe achten. Nur wenn auch Sie in der Pflegesituation zufrieden sind, können Sie die Pflege und Sorge für Ihre*n Angehörige*n langfristig sicher gestalten.

In diesem Heft:

Wer sind die Pflegenden und Sorgenden? _____	4
Drei Kinder pflegen gemeinsam – Interview _____	8
Prävention für den Notfall _____	11
800 km weit weg – Erfahrungsbericht _____	14
Netzwerke und Helfer*innenkonferenz _____	16
Professionelle Unterstützung _____	19
Technische Hilfsmittel ergänzen das Angebot __	20
Unterstützung durch Arbeitgeber*innen _____	22
(K)ein schlechtes Gewissen – Expertentalk _____	26
Selbstfürsorge ist die beste Basis _____	29

Wer sind die Pflegenden und Sorgen- den auf Distanz?

Durch Digitalisierung und zunehmende Mobilität ist es heute keine Ausnahme mehr, wenn junge Menschen weit weg von Elternhaus oder Familie ihr eigenes Leben aufbauen, inklusive Beruf und Familie. Früher oder später können diese Menschen dann jedoch vor der Herausforderung stehen, die Pflege und Versorgung ihrer Eltern oder Angehörigen aus der Distanz organisieren zu müssen.

Sie werden sogenannte „Distance Caregiver“ und übernehmen meist viel Verantwortung, auch wenn sie nicht täglich in die Pflege vor Ort eingebunden sind. Sie sind nicht allein: Die Wissenschaft geht von rund einem Viertel aller pflegenden Angehörigen aus, auf die diese Beschreibung zutrifft und die regelmäßige Pflegeversorgung und Unterstützung aus spürbarer Distanz gewährleisten.

Sie organisieren den Pflegealltag, telefonieren und delegieren. Sie kombinieren die Betreuungs- und Versorgungsangebote für die*den Pflegebedürftige*n. Zusätzlich pendeln sie – oft mehrere Stunden am Stück – zwischen dem eigenen Wohnort und dem der Eltern bzw. Angehörigen hin und her. Die Zeit für die Familie, die Partner*innen, Kinder, persönliche Wünsche und die so wichtigen Auszeiten zur Regeneration der eigenen Kraftreserven stehen oft hinten an oder entfallen ganz.

Distance Caregiving

umfasst neben der tatsächlichen Pflegetätigkeit auch alle Unterstützungsleistungen im weitesten Sinne, direkt in der Pflege- und Sorgesituation und von zu Hause aus.



Meistens werden Pflegende und Sorgende auf Distanz im privaten und beruflichen Umfeld sowie von Versorgungsinstitutionen (bspw. ambulanter Pflegedienst) und Beratungseinrichtungen nicht in ihrer Rolle gesehen.

Das muss sich in Zukunft jedoch dringend ändern, denn diese Menschen übernehmen eine zentrale Funktion im Pflege- und Versorgungsarrangement. Diese Tendenz und die Zahl der Distance Caregiver wird in den kommenden Jahren steigen.



Aufgaben am eigenen Wohnort

- Administrative Tätigkeiten (z.B. die Abstimmungen mit Pflegediensten und Ärzt*innen, Beantragung eines Pflegegrads)
- Recherchen
- Kontrolle der (pflegerischen) Versorgung
- Telefonate mit der zu versorgenden Person (z.B. um die Situation vor Ort im Blick zu behalten, zur emotionalen Unterstützung der pflegebedürftigen Person)
- Büroarbeiten und Briefverkehr (z.B. mit/ für Behörden, Banken, Versicherungen, v.a. Kranken- und Pflegeversicherung, Kranken- und Pflegekasse)

Die Aufgaben und Tätigkeiten von entfernt lebenden Angehörigen sind vielfältig. Zumeist sind sie sowohl am eigenen Wohnort als auch am Wohnort der pflegebedürftigen Person eingebunden. Viele Distance Caregiver managen die Situation von zu Hause, fahren aber auch regelmäßig zu den Angehörigen – manchmal sogar über Ländergrenzen hinweg.



Tätigkeiten am Ort der hilfe- und pflegebedürftigen Person

- emotionale Unterstützung der Hauptpflegeperson vor Ort
- Hilfeleistungen im Haushalt und im Garten (Einkaufen, Waschen, Reparaturen)
- Körperpflege (v.a. zu bestimmten Zeiten: im Urlaub, in Ersatzsituationen, am Wochenende)
- emotionale Unterstützung der hilfe- und pflegebedürftigen Person (vor Ort sein, Gespräche führen)
- gemeinsame Freizeitaktivitäten
- Begleitung zu Terminen (Banken, Ärzte)

Die Unterstützungsleistungen sind vielfältig und individuell sehr unterschiedlich. Teilweise leisten sie auch Ersatzpflege, wenn die Pflegeperson vor Ort nicht verfügbar ist.



” Meine Mutter sagt: ‘Es geht ja noch. Wenn’s mal nicht mehr geht, dann gucken wir weiter.’ “

Andrea Grebe, 54

Drei Kinder pflegen gemeinsam

Interview mit Andrea Grebe, 54

Ihre Eltern wohnen eineinhalb Stunden von Ihnen entfernt. Ihre Mutter ist pflegebedürftig. Wie sieht die Pflegesituation in Ihrer Familie gerade aus?

Mein Vater (88) sagt: „Am besten kommen wir klar, wenn wir beide allein sind.“ Wir sagen: „Wir können Dir Unterstützung organisieren. Wir können Dir empfehlen, dass Du mal in Kur gehst. Es gibt auch Kuren mit dem pflegebedürftigen Angehörigen zusammen.“ Dann sagt er: „Da sind wir dann raus und es ist wieder was anders. Dann ist alles viel schwieriger.“ Deshalb ist da immer noch wenig organisiert. Meine Mutter verweigert es, irgendetwas vorzuplanen. Vor Jahren haben wir sie dazu bewegt, eine Vorsorgevollmacht zu schreiben, und die Patientenverfügung. Das ist Gott sei Dank passiert. Sie ist 83 und hat Demenz, momentan mit Pflegegrad 2. Wir hofften, dass sie dadurch mehr Leistungen in Anspruch



nimmt, vielleicht mal in die Tagespflege gehen würde. Aber leider weisen meine Eltern das alles weit von sich. Meine Mutter sagt: „Es geht ja noch. Wenn’s mal nicht mehr geht, dann gucken wir weiter.“ Jetzt ist es so, dass mein Vater das Hirn ist und sie am Laufen hält. Es fällt ihm auch alles immer schwerer. Alle zwei Wochen kommt jemand und schaut nach dem Rechten. Das hat meine Mutter nicht gern. Dazwischen wechseln meine Schwester und ich uns am Wochenende ab, damit nicht zu lange Zeit vergeht und damit jemand mal reinschaut. Mein Bruder ist noch weiter weg und hat kleinere Kinder und ist dadurch nicht so mobil. Er macht die ganzen Büroangelegenheiten.

Können Sie mit Ihrer Mutter und Ihrer Familie offen über ihre Einschränkungen sprechen?

Meine Mutter sieht nicht ein, dass sie sich nicht mehr organisieren kann. Sie hat immer bestimmt, wo es langging, war sehr autonom. Jetzt Verantwortung gegen ihren Willen für sie zu übernehmen, fällt mir sehr schwer. Jetzt abzugeben fällt ihr schwer.

Der Verlauf der Erkrankung geht zum Glück langsam voran. Vor vier, fünf Jahren wurde die Diagnose gestellt. Die Stabilität im Alltag mit meinem Vater hilft ihr sehr mit der Krankheit umzugehen.

Wie wünschen Sie sich die Unterstützung für Ihre Mutter?

Mit meinen Geschwistern haben wir unsere Unterstützung schon seit Jahren aufgeteilt. Ich brauche eineinhalb Stun-

den für eine Fahrt mit dem Auto zu meinen Eltern. Meine Schwester jedoch noch länger. Mein Bruder wohnt 500 km weit weg. Wenn ich dann nicht gefordert bin, nehme ich mir auch gedanklich eine Auszeit von der Situation. Was passiert, wenn eine plötzliche Veränderung durch Sturz oder Krankheit eintritt? Das ist immer im Hinterkopf. Unsere Idee wäre, dass dann ein Pflegeplatz in der Nähe von meiner Schwester gesucht wird. Das wäre räumlich am praktischsten für alle. Mein Vater beschäftigt sich mit dem Gedanken: Bei den Eltern im Ort wird jetzt ein Betreutes Wohnen geplant. Eine ausländische Haushalts- und Betreuungskraft wäre noch eine Idee, aber von meinen Eltern nicht gewünscht.

Welche Unterstützung können Sie konkret bei Ihren Eltern zu Hause anbieten?

Mein Vater ist da reingewachsen. Am Anfang hat er damit gehadert, sich seinen Lebensabend anders vorgestellt. Fensterputzen macht meine Schwester, ich mache rund ums Haus viel. Eigentlich ist das eine Unterstützung, die man finanzieren könnte. Aber andererseits ist es die einzige Unterstützung, die sie von den Kindern so annehmen können. Vieles, was nicht mehr geht, verschweigen sie ja auch. Auch untereinander. Ich hoffe, dass es lange so weiterläuft. Irgendwann kippt es, dann muss was passieren. Jetzt planen wir, können aber noch nicht handeln. Aber wenn es dann auf den Punkt funktionieren muss, wird es schwieriger sein.



Prävention für den Notfall

Als jemand, der einen anderen Menschen aus der Entfernung pflegt oder für ihn sorgt, sollten Sie sicherstellen, dass für das etwaige Eintreten medizinischer Notfälle vorgesorgt ist. Notfallsituationen, auch solche, in denen ein Mensch selbst nicht mehr in der Lage ist, zentrale Entscheidungen für sich selbst zu treffen, treten oft plötzlich ein. Deshalb lohnt es sich für pflegebedürftige Menschen, Entscheidungen im Voraus zu treffen, und zwar in Form einer Vorsorgevollmacht, einer Patienten- oder einer Betreuungsverfügung. Auf diese Weise werden nicht nur den persönlichen Vorstellungen und Bedürfnissen des betreffenden Menschen Rechnung getragen, auch seinen Angehörigen wird in der Notsituation eine Last abgenommen. Sprechen Sie das Thema also in Ihrer Familie an, auch wenn es nicht immer ein Leichtes ist.



Gesetzesänderung

Seit dem 01.01.2023 ist eine gegenseitige Vertretung von Ehegatt*innen oder Lebenspartner*innen in Angelegenheiten der Gesundheitsorge für längstens sechs Monate möglich (§ 1358 BGB).

Eine Vorsorgevollmacht ist besonders wichtig, denn auch als enges Familienmitglied oder Ehepartner*in können Sie rechtlich auf zwei Wegen befugt sein, im Notfall Entscheidungen zu treffen: Wenn Sie dies entweder im Rahmen der Festlegungen einer Vorsorgevollmacht tun oder wenn Sie gerichtlich als Betreuer*in eingesetzt wurden. Seit dem 01.01.2023 ist eine gegenseitige Vertretung von Ehegatt*innen oder Lebenspartner*innen in Angelegenheiten der Gesundheitsorge für längstens sechs Monate möglich (§ 1358 BGB). Wird ein*e Ehegatt*in oder Lebenspartner*in infolge von Krankheit oder Unfall handlungs- oder entscheidungsunfähig, kann künftig die andere Ehegattin/ der andere Ehegatte oder Lebenspartner*in unter bestimmten Voraussetzungen für sie/ ihn Entscheidungen der Gesundheitsorge treffen.

Wichtige Dokumente sollten nicht nur aufgesetzt werden, sondern sowohl sicher als auch für den Notfall griffbereit verwahrt werden. Was die Vorsorgevollmacht betrifft, bieten sich einerseits bekannte und für alle betreffenden Menschen gut zugängliche Orte an, andererseits kann auch die Aufbewahrung in der für die pflegebedürftige Person zuständigen hausärztlichen Praxis in Erwägung gezogen werden.

Die Information über das Vorliegen einer Vorsorgevollmacht oder einer Betreuungsvollmacht kann gebührenpflichtig beim Zentralen Vorsorgeregister der Bundesnotarkammer www.vorsorgeregister.de hinterlegt werden. Dies empfiehlt sich, weil dann in beiden Fällen das Gericht

im Bedarfsfall Kenntnis von der Vorsorgevollmacht oder der Betreuungsverfügung erlangt.

Bedenken Sie auch, dass die Situation auftreten kann, dass die pflegebedürftige Person sich nicht meldet, wenn Sie anrufen, oder auf andere Weise nicht auf Ihre Kommunikationsversuche reagiert. Die Gründe dafür können harmlos sein: Sie werden sich aber trotzdem vergewissern wollen, dass alles in Ordnung ist. Für solche Fälle können Haustürschlüssel an vertraute Nachbar*innen oder an den Pflegedienst übergeben werden, sodass diese überprüfen können, ob alles im Lot ist.

800 km weit weg

Erfahrungen von Thomas Lausch, 50

Die Aufgabe, sich im Pflegefall um die pflegebedürftigen Angehörigen zu kümmern, fällt in den meisten Fällen auf die erwachsenen Kinder zurück. So wie bei Thomas Lausch, der seit 30 Jahren nicht mehr in der Nähe seiner Eltern lebt, sondern knapp 800 km weit entfernt. Sein Vater wohnt aufgrund seiner Demenz seit zwei Jahren in einem Heim für Senior*innen, seine Mutter weiterhin alleine im elterlichen Einfamilienhaus. Auch sie braucht ständig zuverlässige Hilfe im Alltag, weiß er zu berichten:

„Vor zwei Monaten habe ich nach ihrer Reha eine Woche bei meiner Mutter verbracht. Zum Glück konnte ich von dort aus nebenbei mobil arbeiten. Medizinisch ist sie wieder fit, sagen die Ärzte, jedoch war sie emotional komplett am Ende. Ich musste sie wieder aufpäppeln, ihr immer wieder Mut machen, zu gehen. Sie hatte nach der Operation am Rücken große Angst, im Haus wieder zu fallen und sich erneut zu verletzen. Sich um ihren Mann, meinen Vater, zu kümmern, hält sie in Bewegung. Das tut ihr gut und sie hat eine Aufgabe, die ihren Alltag strukturiert. Sie will weiterhin alleine zuhause bleiben und weiß, sie kann dort wohnen bleiben, solange es funktioniert.“

Die meisten Aufgaben organisiert und erledigt Thomas Lausch weiterhin aus der Ferne für seine Eltern. Er kümmert sich um den Papierkram, steht in Verbindung mit Versicherungen und Pflegekassen, organisiert benötigte

” Dass meine Eltern an meinen Arbeitsort ziehen, ist keine Alternative. “

Thomas Lausch, 50



Hilfsmittel über das Internet, spricht regelmäßig mit Mitarbeiter*innen des ambulanten Pflegedienstes oder des Senior*innenheims und hält den Kontakt zu Verwandten, Freund*innen und Nachbar*innen der Eltern, die diese auch regelmäßig unterstützen. Einen wirklichen Ausweg aus der schwierigen Situation gibt es für viele Betroffene nicht. Das weiß auch Thomas Lausch:

„Dass meine Eltern an meinen Arbeitsort ziehen, ist keine Alternative. Meine Mutter hätte hier gar kein eigenes Umfeld. Ich hätte wegen meiner Arbeit und Familie auch nicht mehr Zeit für sie als jetzt. Nun nutzen wir das Handy oder Tablet regelmäßig zum Telefonieren und das klappt auch schon ganz gut. Mir ist klar: Ich kann mir nicht zu viel aufladen. Einerseits organisiere ich für sie und fahre so oft es geht zu meinen Eltern. Andererseits habe ich auch meinen Beruf und meine eigene Familie. Wenn ich wegen Überlastung ausfalle, ist keinem geholfen.“



Netzwerke und Helfer*innenkonferenz

Persönliche Netzwerke finden

Wer Angehörige auf Distanz pflegt und für sie sorgt, tut dies normalerweise nicht im Alleingang, denn hier ist Unterstützung vor Ort gefragt. Diese kommt in Form von Netzwerken, auf die man sich verlassen kann. Unterschieden werden in der Regel drei unterschiedliche Arten:

- Primäre Netzwerke, bestehend aus Familienmitgliedern, Freund*innen und Bekannten
- Sekundäre Netzwerke, bestehend aus Dienstleistern und Unterstützungsangeboten
- Technische Netzwerke, bestehend aus technischen und digitalen Hilfsmitteln

Pflegen Sie auf Distanz, sollten Sie sich ein klares Bild darüber verschaffen, welche Netzwerke Ihnen zur Verfügung stehen und in welchem Maße auf diese Verlass ist. Wichtige Merkmale sind hierbei beispielsweise Pünktlichkeit, Verbindlichkeit oder auch die Qualität der Unterstützung. Achten Sie besonders zu Beginn der Pflegesituation darauf, Ihre Netzwerke nicht zu eng zu definieren, sondern alle potentiellen Unterstützungsquellen in Betracht zu ziehen.

Bei der Definition Ihres primären Netzwerkes werden Sie so mit einer Liste von Personen beginnen, die sich aller Voraussicht unter Einbezug von zeitlichen Verfügbarkeiten und der individuellen Belastbarkeit, deutlich verkürzen wird. So kann es gut sein, dass Sie am Ende dieses Prozesses eine handliche Liste mit all den Freund*innen, Angehörigen und Bekannten übrighaben werden, auf die Sie sich am meisten verlassen können. Für alle Menschen, die an der Sicherstellung der Pflege und Versorgung beteiligt sind, bieten schriftlich festgehaltene Listen und Pläne Übersicht, Struktur und Planbarkeit. Eine Pflegeberatung kann in dieser Phase Unterstützung bieten.

Familien- und Helfer*innenkonferenz organisieren

Hilfe und Pflege zu leisten oder anzunehmen ist für viele Menschen herausfordernd. Pflegebedürftige möchten ihre Angehörigen möglicherweise nicht zu sehr belasten. Pflegenden und sorgenden Angehörigen haben wiederum manchmal das Gefühl ihre pflegebedürftigen Familienmitglieder



Wer kann unterstützen?

Schriftliche Pläne und Abmachungen schaffen Übersicht und Verlässlichkeit für alle Beteiligten.

im Stich zu lassen, wenn sie es nicht schaffen allen Unterstützungsbedarf zu leisten, den sie sehen. Eine Helfer*innen- und Familienkonferenz kann ein Weg sein, die Pflege- und Versorgungssituation so zu organisieren, dass die Bedürfnisse aller Beteiligten berücksichtigt werden können.

Nehmen Sie von Anfang an vielfältige Hilfe in Anspruch, denn nur so kann eine gute Versorgung gelingen, bei der die Bedürfnisse aller Beteiligten gleichberechtigt Beachtung finden können. Um ein Hilfenetzwerk aufzubauen, lohnt es sich, gemeinsam mit allen Personen, die sich an der Pflege- und Versorgungssituation beteiligen können, zu sprechen. Das kann persönlich vor Ort erfolgen, oder auch virtuell, um Angehörige einzubinden, die weiter weg wohnen, aber beispielsweise bei bürokratischen Aufgaben helfen möchten.

Binden Sie in dieses Gespräch die pflegebedürftige Person und zum Beispiel Ehepartner*innen, Kinder andere Familienmitglieder, aber auch Nachbar*innen sowie Freund*innen ein. Eine solche Runde nennt man Familien-, Helfer*innen- oder auch recht sachlich Fallkonferenz. Daran nehmen alle Beteiligten gleichberechtigt teil. Sie sind insbesondere im Fall von gravierenden Veränderungen im Leben der pflegebedürftigen Person sinnvoll und angebracht. Ziele einer Fallkonferenz sind ein gemeinsames Verständnis für die Situation zu schaffen, Ziele für die Versorgung festzulegen, Rollen und Verantwortlichkeiten zu klären und getroffene Vereinbarungen zu dokumen-



tieren. In der Fachsprache nennt man das entstehende Dokument einen Hilfe- und Versorgungsplan.

Die Konferenzen können auf Wunsch auch extern begleitet werden, zum Beispiel durch Pflegeberater*innen. Sie unterstützen durch Moderation oder können wichtige Informationen zu verfügbaren Leistungen und professionellen Unterstützungsangeboten beisteuern. So gelingt es, die individuelle Pflegesituation so zu organisieren, dass alle Beteiligten und ihre Bedürfnisse berücksichtigt werden können.

Professionelle Unterstützung für Pflegende

Bei der Sicherstellung der Pflege können nicht nur Angehörige, sondern auch Nachbar*innen und andere Bekannte unterstützen. Oftmals sind es kleine Aufgaben, die Nachbarschaftshelfer*innen leisten können, um den Alltag der hilfe- und pflegebedürftigen Person zu erleichtern, wie zum Beispiel das gelegentliche Mähen des Rasens oder die Erledigung des Lebensmitteleinkaufs. Dies muss zudem nicht zwangsläufig ehrenamtlich bleiben, denn der*die Pflegebedürftige kann die geleistete Arbeit im Rahmen der Gesetzgebung zur Nachbarschaftshilfe ggf. auch mit einem kleinen Betrag belohnen. Sowohl bei der Auswahl potentieller Nachbarschaftshelfer*innen als auch zu Fragen rund um die gesetzlichen Regelungen, kann Ihnen

ein*e Pflegeberater*in zur Seite stehen. Pflegeberater*innen kennen zudem die lokalen Versorgungsstrukturen und können Ihnen dabei helfen, professionelle Anbieter*innen zu finden, die Sie bei der Pflege Ihres*Ihrer Angehörigen unterstützen können. Und auch zu allen Fragen rund um die Leistungen der Pflegeversicherung, Leistungsanträgen und gesetzlichen Vorgaben können Sie sich Rat bei den Expert*innen einer Pflegeberatung einholen.

TIPP

Für Sie als auf Distanz pflegende und sorgende Person ist es außerdem gut zu wissen, dass Ihnen auch die Möglichkeit einer Beratung per Videogespräch zur Verfügung steht. Hier können sowohl die pflegebedürftige Person als auch Sie an der Beratung teilnehmen, ohne dass Sie sich dafür am selben Ort befinden müssen.

Technische Hilfsmittel ergänzen das Angebot

Es gibt eine Reihe technischer Hilfsmittel, die Ihnen bei der Pflege und Versorgung Ihres*Ihrer Angehörigen helfen können – auch aus der Entfernung. So gibt es zum Beispiel den Hausnotruf, der Notdienste schnell verständigen kann. Es gibt auch mobile Systeme, mit denen von unterwegs ein Notruf ausgelöst werden kann, und die nebenbei auch als Ortungsgeräte fungieren können, wenn die pflegebedürftige

Person vermisst werden sollte. Um sicherzustellen, dass Notärzt*innen im Ernstfall schnell Zugriff haben, kann eine Schlüsselbox am Haus angebracht werden. Auch die Steuerung von einzelnen Geräten oder Lichtquellen per App ist mittlerweile möglich und kann von Ihnen aus der Distanz bedient werden.

Dazu kommen noch viele weitere Möglichkeiten, wie Technik, die die Pflegesituation erleichtern kann, auch wenn Sie nicht vor Ort sind. Die Wohnberatungsstelle Ihrer Kommune bietet Ihnen weitere Informationen zu Anpassungen in der Wohnung oder im Haus Ihrer*Ihrer pflegebedürftigen Angehörigen und zum Beantragen etwaiger Zuschüsse. Des Weiteren können sie für Umbaumaßnahmen Handwerker*innen vermitteln, bei der Kommunikation mit Vermieter*innen unterstützen und sicherstellen, dass alle geplanten Änderungen auch korrekt umgesetzt werden.



Unterstützung durch Arbeitgeber*innen

Beruf und Pflege zu vereinbaren ist nicht leicht. Sind Sie Arbeitnehmer*in, kann es sich auch lohnen, hier den Dialog zu suchen, denn immer mehr Arbeitgeber*innen bieten Unterstützungsmaßnahmen für Mitarbeitende, die Angehörige pflegen. Zögern Sie also nicht, sich über die Angebote Ihres Arbeitgebers*Ihrer Arbeitgeberin zu informieren, sodass Sie Ihre beruflichen Verpflichtungen und die Pflege auf Distanz bestmöglich unter einen Hut bekommen.

Der Gesetzgeber unterstützt Sie dabei. Wir erläutern Ihnen die aktuellen Regelungen. Für Beamtinnen und Beamte gelten eigene Gesetze und Verordnungen.

Flexible Arbeitszeit

Flexible Arbeitszeiten und Telearbeit sind ein wichtiger Schritt für pflegende Angehörige. Auch die flexible Planung von Urlaubszeiten und kurze Wegstrecken können sehr hilfreich sein, um Beruf und Pflege zu vereinbaren. Solche Regelungen sind unternehmensspezifisch. Sprechen Sie mit Ihrem*Ihrer Arbeitgeber*in über die Situation und klären Sie für sich frühzeitig die Möglichkeiten ab, die

Ihnen die Pflege erleichtern können. Distance Caregiving profitiert von der zunehmenden Möglichkeit für „mobile Arbeit“ in den vergangenen Jahren.

Kurzzeitige Freistellung

Sie können sich für bis zu zehn Tage von der Arbeit freistellen lassen, um einen nahen angehörigen Menschen – beispielsweise (Schwieger-)Eltern, Großeltern, Kinder oder Geschwister – in einer akuten Pflegesituation zu unterstützen. Sie erhalten in dieser Zeit ein Pflegeunterstützungsgeld in Höhe von rund 90 % Ihres Nettolohns, höchstens aber 70% der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze, um den Lohnausfall auszugleichen. Diese Leistung beantragen Sie beim Versicherungsunternehmen bzw. der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person.

Pflegezeit

Sie können sich für einen Zeitraum von bis zu sechs Monaten ganz oder teilweise vom Beruf freistellen lassen, um nahe Angehörige zu Hause zu pflegen. Über die Pflegezeit müssen Sie Ihre*n Arbeitgeber*in spätestens zehn Tage vor Beginn schriftlich informieren. Einen Anspruch auf Pflegezeit haben Angestellte von Unternehmen, die mehr als 15 Mitarbeitende beschäftigen. In Betrieben mit 15 oder weniger Beschäftigten kann eine Freistellung auf Antrag erfolgen. Für die Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz haben Sie außerdem Anspruch auf ein zinsloses Bundesdarlehen. Bei einer vollständigen Freistellung klären Sie vorab bitte Ihre gesetzliche Versicherungspflicht.

Begleitung am Lebensende

Wenn Sie eine*n nahe*n Angehörige*n in der letzten Lebensphase zu Hause oder in einem Hospiz begleiten möchten, dann können Sie sich dafür im Rahmen der Pflegezeit bis zu drei Monate komplett von der Arbeit freistellen lassen. Ihr*e Arbeitgeber*in muss jedoch mehr als 15 Mitarbeitende beschäftigen, damit Sie einen Rechtsanspruch auf diese Freistellung haben. In Betrieben mit 15 oder weniger Beschäftigten erfolgt die Freistellung auf Antrag. Zur Finanzierung können Sie zusätzlich ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie beantragen.

Familienpflegezeit

Die Familienpflegezeit können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie in einem Unternehmen mit mehr als 25 Mitarbeitenden beschäftigt sind. In Betrieben mit 25 oder weniger Beschäftigten erfolgt die Freistellung auf Antrag. Dann haben Sie das Recht, Ihre Wochenarbeitszeit für einen Zeitraum von maximal zwei Jahren auf bis zu 15 Stunden zu reduzieren. Den Verdienstausschlag kann ein zinsloses Bundesdarlehen auffangen. Möglich ist alternativ, dass Sie ein Jahr lang zu 50 Prozent arbeiten. In dieser Zeit erhalten Sie dann z. B. trotzdem 75 Prozent Ihres Lohns. Wenn Sie nach der Familienpflegezeit wieder in Vollzeit berufstätig sind, erhalten Sie zum Ausgleich ebenso 75 Prozent Ihres Lohns für das folgende Jahr. Dafür müssen Sie vorab mit dem*der Arbeitgeber*in eine sogenannte Wertguthabenvereinbarung abschließen. Zu allen Möglichkeiten kann sie ein*e Pflegeberater*in beraten.

Rechtsansprüche nach dem Pflegezeitgesetz (PflegeZG) und dem Familienpflegezeitgesetz (FPfZG)

Kurzzeitige Freistellung	Pflegezeit	Familienpflegezeit
Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt:	Um eine Zeit lang ganz oder teilweise aus dem Job auszusteigen:	Wenn sechs Monate nicht ausreichen:
bis zu 10 Arbeitstage	bis zu 6 Monaten	bis zu 24 Monaten
ohne Ankündigungsfrist	Ankündigungsfrist 10 Tage	Ankündigungsfrist 8 Wochen
<ul style="list-style-type: none"> • kurzzeitige Auszeit für den Akutfall • Pflegeunterstützungsgeld (Lohnersatzleistung) für eine pflegebedürftige Person; in der Regel 90 Prozent Ihres Nettolohns 	<ul style="list-style-type: none"> • vollständige oder teilweise Freistellung für die häusliche Pflege und • für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen minderjährigen nahen Angehörigen in außerhäuslicher Pflege • bis zu 3 Monate für die Begleitung in der letzten Lebensphase • zinsloses Darlehen • Versicherungspflicht abklären 	<ul style="list-style-type: none"> • teilweise Freistellung für die häusliche Pflege und • für die Betreuung einer oder eines pflegebedürftigen minderjährigen nahen Angehörigen in außerhäuslicher Pflege • zinsloses Darlehen • Versicherungspflicht abklären
unabhängig von der Betriebsgröße	auf Antrag gegenüber Arbeitgeber*innen mit 15 oder weniger Beschäftigten	auf Antrag gegenüber Arbeitgeber*innen mit 25 oder weniger Beschäftigten
§ 2 PflegeZG § 44a SGB XI	§ 3 PflegeZG	§§ 2 und 3 FPfZG
Kündigungsschutz: beginnt frühestens 12 Wochen vor dem angekündigten Termin und endet gleichzeitig mit dem Ende der Auszeit		
Definition der nahen Angehörigen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Großeltern, Eltern, Schwiegereltern, Stiefeltern • Ehegatt*innen, Lebenspartner*innen, Partner*innen einer eheähnlichen oder lebenspartnerschaftsähnlichen Gemeinschaft • Geschwister, Ehegatt*innen oder Lebenspartner*innen der Geschwister und Geschwister der Ehegatt*innen oder Lebenspartner*innen • (Adoptiv-/Pflege-)Kinder, die (Adoptiv-/Pflege-)Kinder von Ehegatt*innen oder Lebenspartner*innen, Schwieger- oder Enkelkinder 		



(K)ein schlechtes Gewissen bei Pflege und Sorge auf Distanz

Für viele erwachsene Kinder von älteren Eltern oder anderen Angehörigen in Deutschland gehört die Tatsache zum Sorge- und Pflegealltag, sich nicht täglich vor Ort um die Betreuung und Unterstützung ihrer pflegebedürftigen Familienmitglieder kümmern zu können. Doch auch auf Distanz leisten sie viel in der Pflege und Sorge. Allerdings häufig mit einem schlechten Gewissen.

Prof. Dr. Annette Franke, Professorin für Gesundheitswissenschaften, Soziale Gerontologie und Methoden und Konzepte der Sozialen Arbeit an der Evangelischen Hochschule in Ludwigsburg, forscht und lehrt dazu und erläutert:

„Es geht beim ‚Distance Caregiving‘ nicht nur um die tatsächliche Pfl egetätigkeit, sondern im weitesten Sinne um Unterstützungsleistungen. Daher benutzen wir in diesem Kontext das englische Wort ‚Care‘, das im angloamerikanischen Raum den Begriff der Pflege und Unterstützung weiter fasst, als wir das vielleicht im deutschen, sozialrechtlichen Rahmen verstehen würden. Wir haben ein enges Bild davon, wie Pflege funktioniert und auch auszusehen hat. Das orien-



tiert sich auch an eben jenen sozialrechtlichen Fragen, zum Beispiel daran, ob man gewisse Leistungen, wie z. B. das Pflegegeld, in Anspruch nehmen kann, wenn man nicht die vorgeschriebene Mindestpflegezeit vor Ort sein kann.“

Da wir so ein enges Bild haben von Pflege, entsteht auch bei den Pflegenden selbst der Eindruck, keine oder nicht genug Pflege zu leisten. Dann kommt zusätzlich zur Herausforderung der Pflege die emotionale Belastung hinzu, das schlechte Gewissen.

Distanz muss nicht problematisch sein

Die räumliche Distanz führt häufig dazu, dass Distance Caregiver sich nicht als das sehen, was sie sind, nämlich pflegende Angehörige im weitesten Sinne, obwohl sie oftmals nicht täglich waschen, physisch pflegen oder sich vor Ort kümmern, sondern organisatorische und administrative Aufgaben im Sinne der Gewährleistung der Pflegeversorgung aus der Entfernung übernehmen. Erst im Gespräch über ihre Aufgaben kommt es für Distance Caregiver dann oft zu einem wirklichen Aha-Erlebnis und der Reflexion darüber, welche vielfältige, wichtige Arbeit sie in der Pflege ihrer Angehörigen leisten. Pflegeberater*innen können auch in diesem Fall unterstützen. Eine Beratung zu Belastungen und Entlastungsmöglichkeiten der Pflegepersonen gehört immer dazu.

„Die Pflege aus der Distanz muss nicht nur als problematisch verstanden werden, sondern kann auch als Teil einer Lösung begriffen werden. Wer sich als Distance Caregiver kümmert, kann sowohl einen räumlichen Abstand, aber möglicher-

weise auch einen gewissen emotionalen Abstand im Pflegealltag wahren, was dazu führen kann, sehr problemorientiert und effizient Sorge für Aufgaben tragen zu müssen. Alleine schon deswegen, weil es gar nicht anders geht, oder auch, weil familiäre Beziehungen nicht immer problem- und reibungslos funktionieren“, so Annette Franke. Schuldgefühle und Hilflosigkeit sind bei Distance Caregivern trotzdem häufig stark ausgeprägt. Sie machen sich Vorwürfe, nicht genügend Aufgaben zu übernehmen oder die Verantwortung permanent auf andere abzuwälzen oder auch durch Distanz kein persönliches Verhältnis zu ambulantem oder stationärem Pflegepersonal aufbauen zu können.



Dagegen hilft allerdings, was unter dem Begriff „Empowerment“ verstanden wird: die Selbstbefähigung sich in ihrer*seiner Rolle als pflegende*r Angehörige*r zu erkennen, sich der eigenen Leistungen zu versichern und diese Rolle natürlich auch in der öffentlichen Wahrnehmung zu stärken. Auch dort gilt: Menschen mit Pflegeverantwortung bei räumlicher Trennung wahrzunehmen, sie zu bestärken und sie zu unterstützen.

Distance Caregiver benötigen vor allen Dingen individuelle Unterstützung und passgenaue Hilfsangebote, flexible Strukturen und funktionierende Netzwerke, um die sich ihnen stellenden Probleme bei der Versorgung ihrer Angehörigen aus der Distanz bewältigen zu können. Wenn Sie Fragen haben oder Hilfe rund um die Themen Sorge, Pflege und Pflegeverantwortung benötigen, empfehlen wir Ihnen, sich an compass private pflegeberatung oder

einen Pflegestützpunkt zu wenden. Die Pflegeexpert*innen unterstützen Sie und helfen Ihnen, Ihre Versorgung optimal zu gestalten.

Selbstfürsorge ist die beste Basis

Sozioökonomische Bedingungen, ein in der Ferne absolviertes Studium, eine Ausbildung, das tolle Jobangebot, eine Beziehung, Heirat oder diverse andere Gründe führen dazu, den Wohnort zu wechseln und sich plötzlich weit entfernt von Eltern oder engen Angehörigen zu befinden. Diese Ortswechsel sind in der Regel geplant, unabdinglich oder erwünscht.

Es ist jedenfalls keine leichte und oft auch keine mögliche Entscheidung, seinen Wohnort für die Pflege verändern zu müssen. Jeder Mensch ist da, wo er oder sie lebt, eingebunden und verwurzelt – in Freundes- und Kolleg*innenkreise, Netzwerke und bestehende Abhängigkeitsverhältnisse. Das gilt für die Pflegebedürftigen und die Pflegenden gleichermaßen. Daher ist es auch oft keine Lösung, im Falle der eigenen Pflegebedürftigkeit dann z.B. zu den Kindern zu ziehen.

„Wir haben in unserer wissenschaftlichen Arbeit aber auch festgestellt, dass die psychosoziale Ebene, also die Mischung aus Kontrollverlust, Hilflosigkeit und Schuldgefühlen, die sich dann bei Pflegenden in der Distanz oft einstellt, zu einem großen Problem und zu einem hohen Belastungsfaktor werden kann“, so Professorin Franke. Deswegen ist

Selbstfürsorge von Anfang an in der Pflegesituation ein entscheidender Faktor für das Gelingen des Arrangements.

Pflegebedürftigkeit kann für Hilfebedürftige und für Unterstützer*innen zur Isolation führen. Durch die Konzentration auf die innerfamiliäre Situation kommt es zu einem Verlust alltäglicher Kontakte. Pflegende haben dann den Eindruck, „kein eigenes Leben“ mehr zu haben und nicht mehr über freie Zeit für sich verfügen zu können. Doch ist es wichtig, den eigenen Interessen weiter nachgehen zu können, Auszeiten in der Herausforderung der Pflege zu organisieren, um Kraft zu tanken. Diese Termine mit und für sich selbst, brauchen Pflegende dauerhaft, um das Gedankenkarussell zu stoppen. Selbstfürsorge und Entspannung sind wichtig, wenn man pflegebedürftige Angehörige begleitet. Es kann auch helfen, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen.

Pflegeberatung steht Angehörigen auch präventiv zur Seite. Das Ziel ist es dabei, dass Sie Ihre Situation als Pflegende betrachten, Belastungs-, aber auch Entlastungsfaktoren identifizieren und Entscheidungen darüber treffen können, ob und welche Entlastungsmöglichkeiten oder Unterstützungen Sie für sich benötigen und in Anspruch nehmen möchten. Damit stärken Sie sich und ihre Pflegesituation.

Weiterführende Informationen

compass private pflegeberatung

Als unabhängige Tochter des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V. stellt compass private pflegeberatung für alle privat Versicherten und ihre Angehörigen den gesetzlich verankerten Anspruch auf kostenfreie Pflegeberatung nach § 7a SGB XI sicher. compass verbessert Pflegesituationen bundesweit. Seit der Unternehmensgründung im Jahr 2008 bietet compass darüber hinaus Pflegeberatung für Betroffene, Angehörige und Interessierte an. Die telefonische Beratung steht jedem offen – auf Wunsch auch anonym. compass arbeitet mit verschiedenen Akteuren im Gesundheits- und Pflegebereich zusammen, um alle relevanten Professionen für eine optimale Versorgung von Pflegebedürftigen miteinander zu vernetzen.

www.compass-pflegeberatung.de

Für unsere Umwelt

Diese Broschüre ist auf FSC-zertifiziertem Papier gedruckt und klimaneutral produziert.



Wir beraten Sie gern!

Wählen Sie unsere gebührenfreie compass-Service Nummer **0800 101 88 00**

Vereinbaren Sie einen Termin für Ihre Pflegeberatung vor Ort, per Telefon oder per Videogespräch unter

www.compass-pflegeberatung.de

oder per E-Mail an

pflegeberatung@compass-pflegeberatung.de

Online finden Sie alle Pflegeinformationen auf unserem Pflege Service Portal

www.pflegeberatung.de

Nutzen Sie auch gerne Ihren exklusiven Servicebereich com.mit unter

commit.compass-pflegeberatung.de