



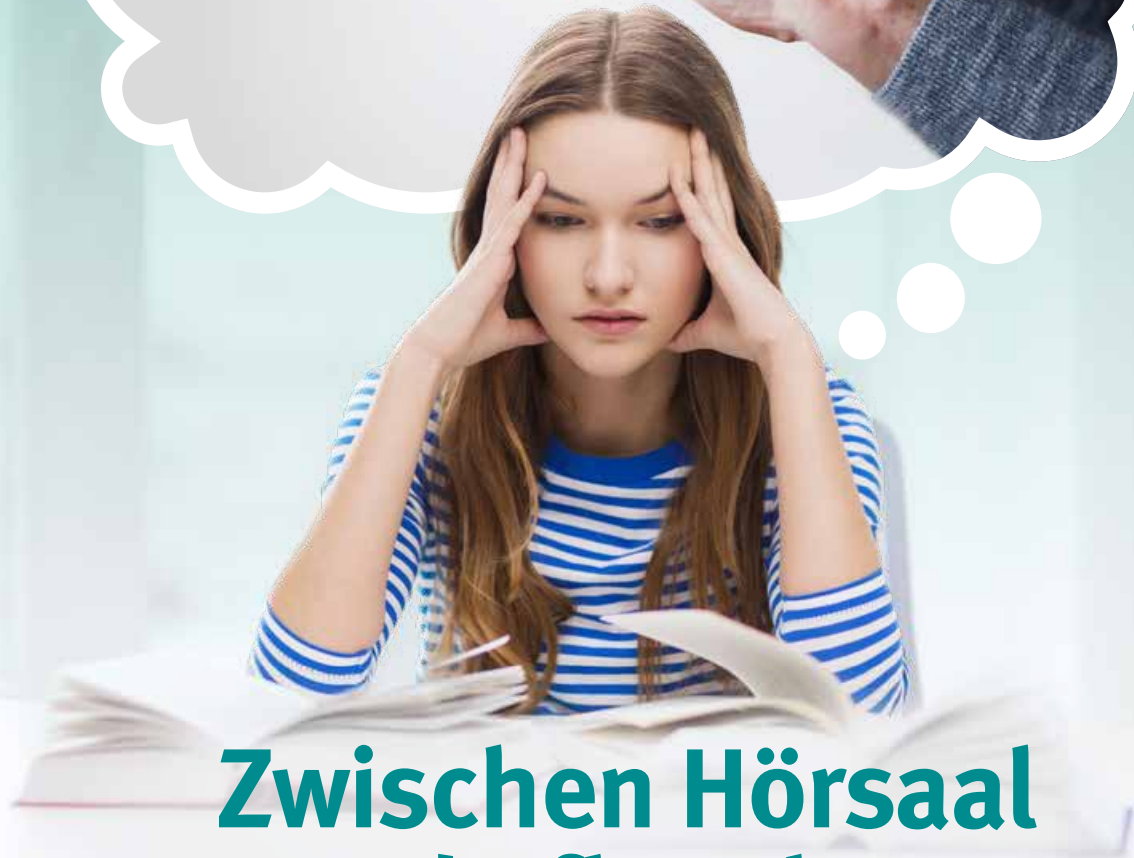
Aktion  
**DAS SICHERE HAUS**  
Deutsches Kuratorium für Sicherheit  
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

 **UKT**  
Unfallkasse Thüringen

# Pflege daheim

Ausgabe 1 | Sommer 2020

Magazin für pflegende Angehörige



## Zwischen Hörsaal und Pflegebett

Berufsausbildung und Pflege – wie kriegt man das unter einen Hut?

### Selbstfürsorge

Pflegende Angehörige  
berichten

### Häusliche Pflege am Limit

Wo gibt es Hilfe?

### Ausmisten!

Platz schaffen und  
Sturzgefahren mindern

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

was erleben wir doch gerade für eine seltsame Zeit. Die Covid-19-Pandemie hält uns alle schon seit Monaten in Atem. Wir leben mit vielen Einschränkungen. Sie sollen verhindern, dass unsere Mitmenschen oder wir selbst an Covid-19 erkranken oder daran sterben.

Die Einschränkungen bedeuten für viele Menschen eine große psychische Belastung. Für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen waren zum Beispiel die wochenlangen Besuchsverbote in Pflegeeinrichtungen sehr hart. Auch für Angehörige, die in häuslicher Umgebung pflegen, ist es eine schwere Zeit.

Sie sorgen sich um die Gesundheit der zu pflegenden Person und müssen wegen der Kontaktsperre oftmals die Pflege alleine bewältigen. In der öffentlichen Wahrnehmung kommen sie allerdings kaum vor.

In dieser Ausgabe von „Pflege daheim“ finden Sie zwei Artikel mit speziellen Covid-19-Hinweisen für pflegende Angehörige. Da es fast täglich neue Erkenntnisse gibt, haben wir uns auf Basisinformationen und Hinweise auf regelmäßig aktualisierte, vertrauenswürdige Internetseiten konzentriert.

Vielfach versorgen Auszubildende und Studierende pflegebedürftige Angehörige. Ihnen ist unser Titelthema gewidmet. Das Sommersemester 2020 findet pandemiebedingt als „digitales“ Semester – sozusagen in Heimarbeit – statt. Dies entzerrt einerseits zeitliche, durch die Pflegeaufgaben bedingte Belastungen. Andererseits fällt jedoch eine Pause von der Pflege durch die Anwesenheit in der Hochschule weg. Die Sozialkontakte mit Gleichaltrigen sind zunehmend eingeschränkt. Hier müssten neue Formen der Unterstützung gefunden werden.

Ich wünsche Ihnen allen viel Kraft und Gesundheit.

Martin Schieron



*Martin Schieron,  
Pflegerwissen-  
schaftler, Mitglied  
des Redaktions-  
beirates von „Pflege  
daheim“*

# Inhalt

## Gesundheit

---

Schutzmaßnahmen zur Corona-Pandemie . . . 3

Entspannungstechniken  
in Eigenregie lernen . . . . . 10

## Recht

---

Wo ist die Grenze? Wenn Fürsorge zum  
Freiheitsentzug wird . . . . . 4

## Tipps und Hilfen

---

Stolperfallen beseitigen . . . . . 5

Organisation der häuslichen Pflege in  
Zeiten von Corona . . . . . 9

## Beruf und Pflege

---

Zwischen Hörsaal und Pflegebett . . . . . 6

## Pflegende Angehörige

---

Selbstfürsorge: Auch an sich denken . . . . . 13

**Gesetzliche Unfallversicherung  
für pflegende Angehörige** **16**

---

**Impressum** **16**

---

# Schutzmaßnahmen zur Corona-Pandemie

Die Corona-Pandemie stellt Sie als pflegende Angehörige vor weit mehr Herausforderungen als die „nicht pflegende Bevölkerung“. Neben den allgemeinen notwendigen Schutzmaßnahmen, die alle Bürgerinnen und Bürger betreffen, müssen Sie weitere Aspekte beachten, um sich selbst und die von ihnen gepflegte Person nicht zu gefährden.

Solch spezielle Informationen sind nicht immer leicht zu finden – aber es gibt sie. Wir möchten Ihnen im Folgenden einige Internetseiten empfehlen, deren Inhalte wir für fundiert und aktuell halten – das ist wichtig, denn das Wissen um das Corona-Virus erweitert sich nahezu täglich. Das **Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)** stellt zum Beispiel eine Internetseite mit „Tipps für pflegende Angehörige zum Schutz vor dem Corona-Virus“ zur Verfügung. Neben allgemeinen Informationen zum Corona-Virus, zur Krankheit Covid-19 und der gesamten Pandemie finden sich dort auch konkrete Hinweise zur Pflege von Angehörigen. Sie beginnen mit den allgemein einzuhaltenden Schutzmaßnahmen und greifen dann unterschiedliche Aspekte auf, etwa die Reinigung von Gegenständen oder die Begrenzung von Kontaktpersonen. Darüber hinaus finden sich Hinweise und Tipps zur Vereinbarkeit von Beruf und Pflege in der Corona-Krise oder zu entlastenden Diensten.

Auf den Seiten der **Verbraucherzentrale NRW** werden ähnliche Themen aufgegriffen. Über die Pflege zu Hau-

se hinaus gibt es aber auch Hinweise zu den Besuchsmöglichkeiten in Pflegeheimen.

Die **Unfallkasse Baden-Württemberg** hat eine „Handlungshilfe für pflegende Angehörige während der Corona-Pandemie“ herausgegeben. Darin finden sich unter anderem Hinweise, was bei einem Ausfall der Betreuungsleistungen oder -personen zu tun ist. Viele Unfallkassen bieten diese Handlungshilfen mit speziellen Informationen für ihr Bundesland ebenfalls auf ihrer Internetseite an.

## Sozialer Isolation vorbeugen

Corona führt zu reduzierten Sozialkontakten bis hin zu sozialer Isolation. Pflegebedürftige und pflegende Angehörige sind dann häufig „zu zweit isoliert“.

Dagegen haben sich vielerorts ehrenamtliche Initiativen gegründet, die unter anderem Einkaufshilfe anbieten. Bei der Übergabe der Einkaufstasche ergibt sich die Chance für ein kurzes Gespräch, das die Stimmung aufhellt und von der Pflegesituation ablenkt,

auch wenn Abstandsregeln und andere Hygienemaßnahmen zu beachten sind. Probieren Sie es einmal aus: Sie werden entlastet, und die Ehrenamtlichen freuen sich ebenfalls, da sie andere Menschen in schwierigen Zeiten unterstützen können.

Von Martin Schieron

## Empfohlene Internet-Adressen:

### Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP):

→ [www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige](http://www.pflege-praevention.de/corona-schutz-angehoerige).

### Verbraucherzentrale NRW:

→ [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
Suchbegriffe: angehörige ältere corona

### Handlungshilfe für pflegende Angehörige während der Corona-Pandemie

→ [www.ukbw.de](http://www.ukbw.de), Suchbegriffe: Informationen corona.



# Wo ist die Grenze? Wenn Fürsorge zum Freiheitsentzug wird

Darf man seinen demenzkranken Vater kurz im Zimmer einschließen, um schnell zur Apotheke zu gehen? Darf das Bettgitter tagsüber hochgeklappt sein, um einen Sturz aus dem Bett zu verhindern? Viele Pflegende stellen sich diese Fragen und tun eventuell etwas, was sie eigentlich nicht dürfen. „Sie wollen im Grunde nur das Beste – nämlich vermeiden, dass die betreute Person sich oder andere gefährdet. Doch es handelt sich dabei um einen Eingriff in die persönliche Freiheit des Einzelnen, die durch das Grundgesetz geschützt ist“, erklärt Ivonne Festerling, die seit vielen Jahren Angehörige am Pflegestützpunkt in Hamburg-Rahlstedt berät.

## Was sind freiheitsentziehende Maßnahmen?

Der Übergang zwischen dem Schutz einer Person und freiheitsentziehenden Maßnahmen (FEM) ist meist fließend. Wer Pflegebedürftige bewusst daran hindert, selbstständig das Bett oder das Zimmer zu verlassen, bewegt sich in einer rechtlichen Grauzone. „Die Bewegungsfreiheit wird auch deutlich eingeschränkt, wenn ein Rollstuhltablett heruntergeklappt bleibt oder Betroffene auf einem schweren Stuhl so nah am Tisch sitzen, dass sie sich nicht aus eigenen Kräften aus dieser Position befreien können“, verdeutlicht Ivonne Festerling. Ebenso grenzwertig sei es, wichtige Hilfsmittel wie Brille oder Rollator vorzuenthalten oder auch am Tag Beruhigungs- oder Schlafmittel zu geben.

## Ausnahmen müssen bewilligt werden

„Natürlich muss man verhindern, dass Pflegebedürftige immer wieder stürzen oder zum Beispiel Demenzerkrankte im Winter nur spärlich bekleidet nach draußen gehen oder mental eingeschränkte Personen auf

eine stark befahrene Straße laufen“, gibt Festerling zu bedenken. So dürfen Verantwortliche in akuten Gefahrensituationen die Lage spontan entschärfen, indem sie die Pflegebedürftigen daran hindern, wegzulaufen. Liegt ein entsprechendes medizinisches Gutachten vor, können Angehörige beim Amtsgericht auch eine dauerhafte richterliche Ausnahmegenehmigung für bestimmte Maßnahmen beantragen. Zudem haben sie die Möglichkeit, bei den Pflegebedürftigen selbst eine Einwilligung einzuholen – vorausgesetzt, diese sind geistig dazu noch in der Lage.

## Stürze und Weglaufen verhindern

Oft verbessern schon kleine Änderungen die Sicherheit von sturzgefährdeten oder demenzkranken Menschen: Haltegriffe an den Wänden, rutschfeste Schuhe oder Bodenbeläge, geteilte Bettgitter, die den Ausstieg nur am Fußende erlauben, oder sogenannte Klingelmatten, die bei Bodenkontakt Alarm schlagen. „Idealerweise gibt es auch immer jemanden, der spontan oder auch längere Zeit auf die Pflegebedürftigen

aufpasst, wenn man selbst nicht da ist. Das können Verwandte, Nachbarn oder Freiwillige sein“, sagt Ivonne Festerling. Ihr Tipp: „Bringen Sie den Pflegebedürftigen in die Tagespflege und legen Sie alle Aufgaben und Termine auf diesen Wochentag. Und nehmen Sie sich dann auch Zeit für sich selbst!“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

(Quelle: § 1906 BGB)

## Rechtliches



Freiheitsentziehende Maßnahmen sind nicht erlaubt. Einzige Ausnahmen:

- Die Maßnahmen dienen explizit dazu, erhebliche Gefahren oder gesundheitliche Schäden zu vermeiden.
- Die Maßnahmen wurden zuvor durch das Betreuungsgericht oder den Betreuten selbst genehmigt.

# Stolperfallen beseitigen



Vielen Menschen fällt es schwer, sich von gewohnten Gegenständen zu trennen. Im Alter ist es jedoch wichtig, Platz zu schaffen, um das Sturzrisiko zu verringern.

Im Laufe eines Lebens sammeln sich oft so viele Gegenstände an, dass es zu Hause eng wird. Platzmangel aber begünstigt Stürze. „Wenn wir Patienten fragen, wie der Sturz passiert ist, sind sie in der Regel über etwas gestolpert oder irgendwo hängen geblieben“, sagt Professor Dr. Kilian Rapp, Oberarzt an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart. Bei einem Sturz spielen ihm zufolge immer mehrere Faktoren eine Rolle, etwa nachlassende Reflexe, Gangunsicherheit oder mangelnde Beleuchtung. Läufer und Teppichkanten oder im Weg stehende Gegenstände werden dann leicht zur Stolperfalle.

Um das Sturzrisiko zu senken, ist es sinnvoll, Platz zu schaffen – erst recht, wenn eine Gehhilfe benötigt wird. Doch vielen Menschen fällt es schwer, sich von Dingen zu trennen. Um tatsächlich die Wohnung „auszumisten“, braucht es meist die tatkräftige Hilfe von Angehörigen, Freundinnen und Freunden.

## Entrümpelungs-Kurse

Helferinnen und Helfer brauchen viel Geduld, Verständnis und Fingerspitzengefühl; oft wird um jedes liebege-

wonnene Stück gefeilscht. Druck, auch Zeitdruck, wirken kontraproduktiv und streitfördernd. In einigen Städten gibt es bereits hilfreiche Kurse oder Gesprächskreise zum Thema Entrümpeln mit Biographiearbeit. Professionelle Aufräumberater hinzuziehen ist ebenso eine Überlegung wert wie der diagnostische Hausbesuch einer Ergotherapeutin oder eines Ergotherapeuten. Wohnberatungsstellen und Sanitätshäuser beraten ebenfalls.

Nicht nur zur eigenen Sicherheit lohnt es sich, zu Hause Platz zu schaffen. Auch ambulante Pflegekräfte brauchen Bewegungsfreiraum und Platz für Hilfsmittel, um sicher pflegen und rückengerecht arbeiten zu können. Dem Präventionsexperten Ralf Niggeloh von der zuständigen Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) berichten Pflegedienstleitungen häufig, dass es schwierig ist, Pflegebedürftige und ihre Familien davon zu überzeugen, dass ein Pflegebett oder ein Lifter aufgestellt oder ein Kleinmöbel aus dem Weg geschafft werden muss. „Wir als Berufsgenossenschaft sagen den ambulanten Pflegediensten, dass sie den Versorgungsauftrag ablehnen sollen, wenn es zu Lasten der Gesundheit

oder Sicherheit von Pflegekräften geht“, sagt Niggeloh. Ihm zufolge machen das die Pflegedienste auch, wenn sich die Kundinnen oder Kunden uneinsichtig zeigen.

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden



Magnusson, Margareta:  
**Frau Magnussons Kunst, die letzten Dinge des Lebens zu ordnen.**

S. Fischer Verlag, 2. Auflage 2018, 160 Seiten, 18 Euro.



Spätestens mit 65 sollte man mit dem Ausmisten anfangen, um sich selbst das Leben zu erleichtern, rät die Autorin, die Mitte 80 ist. Um Krempel geht es in dem Buch ebenso wie um Sachen, von denen man sich einfach nicht trennen kann, zum Beispiel Fotos oder Briefe.

# Zwischen Hörsaal



Junge Menschen in der Berufsausbildung oder im Studium wollen ihr eigenes Leben beginnen und unabhängig sein. Dann ist es eine besondere Herausforderung, einen Angehörigen zu pflegen. Viele Betroffene fühlen sich mit dieser Doppelbelastung überfordert. Beratungs- und Unterstützungsangebote können helfen, Ausbildung und Pflege besser unter einen Hut zu bringen.

Julika Stich war noch ein Kind, als ihre Mutter an Multipler Sklerose erkrankte. Als sich ihr Gesundheitszustand verschlechterte, fühlte Julika sich als Tochter immer stärker in der Verantwortung. Besonders schwierig wurde es für sie, als sie eine Ausbildung zur Erzieherin begann. „Die Ausbildung war sehr fordernd, ich musste immer pünktlich erscheinen. Oft gab es jedoch Situationen, in denen meine Mutter mich bat, noch einmal zu kommen, obwohl ich eigentlich schon losmusste. Dadurch kam ich oft zu spät und hatte regelrecht Panik, die Ausbildung nicht weitermachen zu können“, erinnert sich die heute 38-Jährige.

Julika Stich ist kein Einzelfall. Zwar gibt es keine validen Zahlen zur Situa-

tion von Auszubildenden und Studierenden, die einen Angehörigen pflegen. Anhaltspunkte liefert jedoch die KiFam-Studie, die 2018 im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit erstellt wurde und für die Pflegewissenschaftler der Universität Witten/Herdecke mehr als 6.300 Heranwachsende im Alter zwischen 10 und 22 Jahren befragten. Demnach tragen 6,1 Prozent oder umgerechnet rund eine halbe Million Kinder und Jugendliche in Deutschland Pflegeverantwortung. Diese Zahlen lassen sich auch auf Auszubildende und Studenten übertragen, vermutet Studienleiterin Professor Sabine Metzging. „Wir wissen aus qualitativen Interviews, dass viele junge Menschen im Übergang zum Berufsleben die Pflegerolle aufrechterhalten.“

## Hohe Belastung ist den jungen Pflegenden oft nicht bewusst

Die Psychotherapeutin Marlene Ziegler-Stein ist in der Online-Beratung der Plattform „Pflegen und leben“ tätig und kennt die Sorgen und Probleme der Betroffenen. „Jüngere Ratsuchende berichten häufiger davon, dass sie neben Ausbildung beziehungsweise Studium und Pflegesituation weniger Zeit finden für Hobbies, Freunde und Freizeitgestaltung.“ Sie erleben ihren Alltag als durch die Pflege bestimmt und überdurchschnittlich stressig. Während viele Gleichaltrige an den Wochenenden frei hätten, nutzten die Pflegenden die ausbildungsfreien Tage zur

# und Pflegebett



Organisation der häuslichen Pflege und zum Nacharbeiten des Lernstoffes.

Das Paradoxe: Ihre hohe Belastung ist den Betroffenen oft nicht bewusst. „Es war für mich selbstverständlich, obwohl ich mich ständig überfordert gefühlt habe“, berichtet Julika Stich, die die Initiative „Young Helping Hands“ gegründet hat, um ihre Erfahrungen an andere Betroffene weiterzugeben und über die Situation junger Pflegenden öffentlich aufzuklären.

## Zwischen Verantwortung und Loslassen

Nach Angaben von Marlene Ziegler-Stein ist es für Betroffene oftmals nicht leicht zu unterscheiden, ab wann das Selbstverständliche, sich um jemanden zu kümmern, zur Selbstaufopferung wird. Hierfür braucht es seitens der Pflegenden

das Bewusstsein, dass die Pflege und Versorgung eines geliebten Menschen immer auch anders geregelt werden könnte. „Die Tochter, die bis zu ihrem Abitur der chronisch kranken Mutter im Haushalt geholfen hat, sollte sich frei überlegen können, ihren Wunschstudienplatz in einer anderen Stadt anzunehmen.“

Diesen Weg hat Nadine Adler\* gewählt. Ihre Mutter erkrankte ebenfalls an Multipler Sklerose, als Nadine noch ein Kind war. Im Jugendalter pflegte sie tagsüber ihre Mutter allein, da ihr Vater voll berufstätig war. Mit 19 Jahren ist die junge Frau zum Studieren in eine andere Stadt gegangen. „Ich bin bewusst weit weggezogen, sonst hätte ich nicht loslassen können und wäre trotz Studium einmal pro Woche bei meinen Eltern gewesen. Diese Distanz war wichtig, um mein eigenes Leben aufzubauen.“

## Frühzeitig Unterstützung suchen

Inzwischen erkennen Politik, Wirtschaft und Hochschulen zunehmend das Bedürfnis junger Menschen nach mehr Entlastung von der Pflegeverantwortung.

Auch Auszubildende können die Regelungen nach dem Pflegezeitgesetz nutzen. Zum Beispiel das Pflegeunterstützungsgeld für eine kurzzeitige Arbeitsverhinderung von maximal zehn Arbeitstagen. Eine andere Option ist der vollständige oder teilweise Ausstieg aus dem Job für bis zu sechs Monate. Unerheblich ist, ob die Berufsausbildung in einer Schule, einem Betrieb oder in einer sonstigen Einrichtung erfolgt.

Studierende haben die Möglichkeit, sich für die Pflege von Angehörigen in der Regel ein bis zwei Semester beurlauben zu lassen. Einige Hoch-



❖ schulen haben zusätzliche Angebote. So bietet etwa die Hochschule für angewandte Wissenschaft und Kunst Hildesheim/Holzminde/Göttingen (HAWK) für Studierende mit Pflegeverantwortung neben einem Teilzeitstudium ein Abschluss-Stipendium. Hierbei wird die meist besonders belastende Zeit der Abschlussarbeit mit einem einmaligen Stipendium gefördert. „Die Angebote werden sehr gut angenommen“, sagt Merle Klintworth, Referentin für den Familienservice an der HAWK. Ein Problem sei bislang die finanzielle Unterstützung. So müssten Studierende, um Bafög zu erhalten, innerhalb eines bestimmten Zeitraums Leistungsnachweise erbringen, was bei einer hohen Pflegebelastung oft schwierig sei. Merle Klintworth empfiehlt Studierenden in einer Pflegesituation daher, sich rechtzeitig beim Familienservice der Hochschule oder einem Pflegestützpunkt beraten zu lassen.

### Gestärkt fürs Leben

Um Pflege und Ausbildung besser unter einen Hut zu bringen, sollten junge Menschen mit Pflegeverantwortung versuchen, die Pflege auf mehrere Schultern zu verteilen und andere Familienmitglieder, Freunde,

Nachbarn, Ehrenamtliche oder professionell Pflegende hinzuziehen, rät Marlene Ziegler-Stein. „Wichtig ist auch, sich selbst von Anfang an pflegefreie Zeiten zugestehen, das heißt, wenigstens an einem, besser noch an zwei Tagen in der Woche keine Pflege- und Versorgungsaufgaben erfüllen zu müssen.“ Dann könne Pflege und Ausbildung – trotz aller Herausforderungen – gelingen und

sogar fürs Leben stärken. So wie bei Julika Stich: „Seitdem ich alles aufgearbeitet habe, habe ich keine Angst mehr vor den Herausforderungen des Lebens.“

*\*Name von der Redaktion geändert*

*Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen.*

## Beratungs-Angebote für junge Pflegende

Die Plattform **„Pflegen und leben“** bietet eine kostenfreie und anonyme psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige:  
→ [www.pflegen-und-leben.de](http://www.pflegen-und-leben.de)

Die Berliner Beratungsstelle für pflegende Jugendliche und junge Erwachsene **„Echt unersetzlich“** hilft jungen Menschen mit Pflegeverantwortung bundesweit anonym online oder persönlich:  
→ [www.echt-unersetzlich.de](http://www.echt-unersetzlich.de)

Auf der Internetseite  
→ [www.young-helping-hands.de](http://www.young-helping-hands.de)

finden Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zahlreiche Infos rund um das Thema „junge Pflegende“.

Das vom Bundesfamilienministerium geförderte Projekt **„Pausentaste“** will jungen pflegenden Menschen helfen, Pausen einzulegen, zu reflektieren und Hilfsangebote wahrzunehmen – auch anonym per Chat oder telefonisch unter der kostenlosen „Nummer gegen Kummer“: 116 111 (Mo bis Sa 14-20 Uhr).  
→ [www.pausentaste.de](http://www.pausentaste.de)  
→ [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



# Organisation der häuslichen Pflege in Zeiten von Corona



Bedingt durch die Corona-Pandemie kann es dazu kommen, dass die häusliche Pflege nicht auf gewohnte Weise durchgeführt werden kann und umorganisiert werden muss.

Welche Möglichkeiten gibt es, wenn zum Beispiel der ambulante Pflegedienst aufgrund eines hohen Krankenstandes die bisherigen Leistungen nicht erbringen kann? Was ist zu tun, wenn Sie als pflegende Angehörige selber erkranken und die Pflege eine Zeit lang nicht ausüben können?

Genau betrachtet, stellen sich diese Fragen nicht nur während einer Pandemie – sie geraten jedoch in solchen Zeiten in den Vordergrund. Daher sollte der Blick einerseits auf grundsätzlich sinnvolle Maßnahmen gerichtet werden. Andererseits gibt es Unterstützungsleistungen, die aufgrund der Corona-Krise vereinbart wurden.

Auch in krisenfreien Zeiten kann es vorkommen, dass ambulante Pflegedienste nicht zur Verfügung stehen, zum Beispiel wegen des allgemeinen Mangels an Pflegepersonal oder einer saisonalen Grippewelle, die zu hohen Krankenständen führt. Genauso geschieht es, dass pflegende Angehörige erkranken oder verunfallen und kurzfristig ausfallen. Daher ist es grundsätzlich sinnvoll, sich im Vorfeld solcher „Notstände“ Gedanken zu machen, wie die Pflege dann

organisiert werden kann und einen „Notfallplan“ bereitzuhalten. In einem solchen Notfallplan kann aufgeführt und organisiert sein, wer (aus der Familie, dem Freundeskreis) in solchen Situationen für welche Tätigkeiten einspringen könnte. Das erfordert viel Abstimmung und Flexibilität, wirkt aber sehr entlastend. Bei der Erstellung eines solchen Plans sind zum Beispiel die „Handlungs-

hilfen für pflegende Angehörige“ der Unfallkasse NRW hilfreich. Sie bieten unter anderem Vordrucke, in die Sie Absprachen eintragen können.

## Hilfspaket der Pflegeversicherungen

Bezogen auf den Ausfall ambulanter Pflegedienste im Rahmen der Corona-Pandemie wurde ein Hilfspaket der Pflegeversicherungen geschnürt. Sollte die bisherige Versorgung durch einen ambulanten Pflegedienst aktuell nicht möglich sein und können pflegende Angehörige diese Versorgungslücke nicht auffangen, bezahlt die Pflegeversicherung zeitlich befristet auch andere Helfer. Die genauen Voraussetzungen und organisatorischen Aspekte erfragen Sie bitte bei der zuständigen Pflegeversicherung.

Darüber hinaus verzichten die Medizinischen Dienste derzeit auf die persönlichen Pflegebegutachtungsbesuche. Sie führen stattdessen telefonische Interviews durch. Auch die verpflichtenden Beratungsbesuche zur Sicherung der häuslichen Pflegequalität sind derzeit ausgesetzt.

Von Martin Schieron

## Wichtige Quellen und Internet-Seiten:

→ [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de)  
(Suchbegriffe: Pflege zu Hause neu)

→ [www.gkv-spitzenverband.de](http://www.gkv-spitzenverband.de)  
(Suchbegriff: Pflegerettungsschirm)

→ [www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige](http://www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige).  
Hier finden Sie die im Text genannten „Handlungshilfen für pflegende Angehörige“. (Suchbegriff: Handlungshilfen)

# Entspannungstechniken in Eigenregie lernen

Pflegende Angehörige sollten regelmäßig für Entspannung sorgen. Wir stellen einige Verfahren vor, die man selbst erlernen und auch bei Zeitmangel und fehlenden Kursangeboten zu Hause üben kann.



## Yoga

Regelmäßiges Yoga-Üben führt zu mehr Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit, stärkt die Organfunktionen und den Kreislauf. Gleichzeitig bringt es das sympathische und parasympathische Nervensystem ins Gleichgewicht. Folge: Man kommt innerlich und äußerlich zur Ruhe, ist zufrieden, erfrischt und entspannt, was sich unter anderem durch einen besseren Schlaf bemerkbar macht. Bei gesundheitlichen Beeinträchtigungen ermöglichen Hilfsmittel wie Gurte, Klötze oder Stühle eine Teilnahme unabhängig von der körperlichen Konstitution.

**Tipp:**  
Fragen Sie vorher Ihren Arzt, ob Sie Yoga üben dürfen. Verlassen Sie die Übung, sobald Sie sich unwohl fühlen – insbesondere, wenn stechende Schmerzen auftreten.



## Qigong

Qigong bildet neben Akupunktur einen wichtigen Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Ziel ist es, das Gleichgewicht von „Yin“ und „Yang“ wiederherzustellen sowie die Lebensenergie frei fließen zu lassen. Im Qigong gibt es vielfältige Bewegungs- und Atemübungen. Qigong kann die Selbstheilungskräfte und das Immunsystem des Körpers stärken. Zudem verbessern die Übungen die Konzentrationsfähigkeit, Stimmungslage, Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung. Die sanften und langsamen Bewegungen eignen sich für jeden Menschen unabhängig vom Alter oder der körperlichen Verfassung.

**Tipp:**  
Lassen Sie sich von den vielen Qigong-Arten nicht abschrecken. Probieren Sie Übungen aus, die Ihnen liegen und in Ihren Zeitplan passen.

**Tipp:**  
 Zu Beginn ist es besonders wichtig, die Entspannungsübungen regelmäßig (am besten täglich 10–20 Minuten) zu machen. Bei etwas mehr Erfahrung können Sie auf einzelne Übungen zurückgreifen.



### Progressive Muskelentspannung (PMR)

Bei der Progressiven Muskelentspannung oder Relaxation (PMR) wird durch gezieltes Anspannen und abruptes Lösen bestimmter Muskelpartien eine tiefgehende körperliche und seelische Entspannung erreicht. Da das Prinzip in beide Richtungen funktioniert, baut man nicht nur seelischen Stress ab, sondern tut auch etwas gegen körperliche Beschwerden, insbesondere Muskelverspannungen. Das Prinzip ist schnell und einfach zu erlernen.

Die meisten Übungen lassen sich zudem fast überall und jederzeit durchführen. Wer das Grundprinzip und die Basisübungen einmal beherrscht, kann damit kurzfristig und ganz gezielt Verspannungen lösen.

	Yoga	Qi Gong	Autogenes Training	Progressive Muskelentspannung (PMR)
<b>Materialbedarf</b>	bequeme Kleidung, rutschfeste Matte, Wolldecke, evtl. Klötze, Gurte	bequeme Kleidung, rutschfeste Matte	nicht notwendig, evtl. Decke	nicht notwendig, evtl. Decke
<b>Zeitaufwand und Intervall</b>	täglich 10–15 Minuten oder 1–2x wöchentlich 1 Stunde	täglich 10–15 Minuten oder 1–2x wöchentlich 1 Stunde	täglich 5–10 Minuten oder nach Bedarf	5–20 Minuten täglich oder nach Bedarf
<b>Grundfitness nötig</b>	Je nach Yoga-Stil	nein	nein	nein
<b>Gute Videos</b>	<a href="http://www.einfachganzenleben.de/meditation-achtsamkeit/yoga-gegen-burnout-mit-anna-troekes">www.einfachganzenleben.de/meditation-achtsamkeit/yoga-gegen-burnout-mit-anna-troekes</a>	<a href="https://youtu.be/SiRl8Dxbfbc">youtu.be/SiRl8Dxbfbc</a> <a href="https://youtu.be/DzCrNUViMtM">youtu.be/DzCrNUViMtM</a>	<a href="https://youtu.be/n-9z72N-4Kg">youtu.be/n-9z72N-4Kg</a> <a href="https://youtu.be/-tlo6lPYTFw">youtu.be/-tlo6lPYTFw</a>	<a href="https://youtu.be/1EWMEPg8ZQk">youtu.be/1EWMEPg8ZQk</a>
<b>alleine erlernbar</b>	★★★	★★★	★★★★★	★★★★★



### Autogenes Training

Hierbei wird mithilfe positiver Gedanken und der Vorstellungskraft ein Zustand tiefer Entspannung erreicht. Dazu lenkt man die Aufmerksamkeit nach und nach auf einzelne Körperteile. Die Auto-Suggestion (Selbst-Beeinflussung) führt zu einer nachweisbaren Entspannung im Körper. Anfänger erlernen in der Regel zuerst die Unterstufe. Sie besteht aus sieben Basisübungen – drei vorbereiteten Grundübungen (Ruhe, Schwere, Wärme) und vier Organübungen (Atmung, Herzschlag, Sonnenflecht, Kopf), wozu passende Formeln wie „Mein Arm ist schwer“ gesprochen werden.

#### Tipp:

Sie sollten der Methode mit ihrem auto-suggestiven Charakter offen gegenüberstehen. Wer Bedenken hat, ist möglicherweise mit der Progressiven Muskelanspannung besser bedient.



Text und Interview: Stella Cornelius-Koch

### Interview



**Dr. Tobias Stächele ist Psychotherapeut und Leiter der Ambulanz für stressbedingte Erkrankungen an der Albert-Ludwigs-Universität in Freiburg.**

**Worauf sollte man achten, wenn man ein Entspannungsverfahren selbst erlernen möchte?**

Bis ein Entspannungsverfahren seine Wirkung entfalten kann, braucht es Zeit. Die Hoffnung, mal schnell eine Übung zu

machen und dann ist man entspannt, wird meist nicht erfüllt. Daher geht es darum, sich eine Übungszeit zu reservieren sowie sich selbst einen Zeitraum zu setzen, in dem man dem Verfahren eine Chance gibt, zum Beispiel 6–8 Wochen. In diesem Zeitraum sollte man regelmäßig üben. Bei PMR sind zum Beispiel 1–2 Mal 30 Minuten pro Woche ausreichend für erste nachhaltige stressreduzierende Effekte.

**Wie sollte der Platz im Haus beschaffen sein, an dem man übt?**

Das richtet sich nach den persönlichen Vorlieben. Zum Üben genügt in der Regel ein ruhiger Platz. Man sollte den Bereich so gestalten, sodass man sich dort wohl fühlt. Das kann auch im Wohnzimmer sein.

**Wie können pflegende Angehörige Entspannung am besten in ihren Alltag integrieren?**

Entspannung ist nur ein kleiner Teil von Erholung. Daher sollte man in den Alltag regelmäßige Erholungsphasen integrieren. Hilfreich sind Kurzpausen zum Durchschnaufen, Achtsamkeitsübungen, Spaziergänge, Pausenzeiten ernst nehmen, gesunde Ernährung oder kurze ablenkende Gespräche.

**Gibt es ganz einfache Maßnahmen für zwischendurch, die wirksam zu Entspannung verhelfen?**

Eine schnelle Entspannungsmöglichkeit bietet eine Atemübung. Hierzu einfach hinsetzen und die Hand auf den Bauch legen. Beim Einatmen sollte sich die Hand heben, beim Ausatmen wieder senken. Zehn ruhige Atemzüge nehmen. Ebenfalls hilfreich ist eine Achtsamkeitsübung. Hierbei beschreibt man zum Beispiel einen Gegenstand wie eine Blume oder ein Bild im Raum, ohne ihn zu bewerten. Wirkungsvoll ist auch die Schnellübung aus der Progressiven Muskelanspannung. Hierzu spannt man 30 Sekunden lang alle Muskeln gleichzeitig an und lässt abrupt wieder los.

# Selbstfürsorge: Auch an sich denken

Rund um die Uhr für einen Pflegebedürftigen da sein: Das schafft auf Dauer kein Angehöriger. Drei Betroffene berichten, was sie tun, damit ihnen die Pflege nicht über den Kopf wächst.



Einen Angehörigen zu pflegen, ist nicht nur körperlich und seelisch anstrengend, sondern kostet auch Zeit. Oft führt dies dazu, dass pflegende Angehörige ihre eigenen Bedürfnisse und Interessen vernachlässigen.

Doch wer permanent für andere da ist und sich selbst vergisst, riskiert seine Gesundheit. Umso wichtiger ist es, achtsam mit sich umzugehen und für einen Ausgleich vom anstrengenden Pflegealltag zu sorgen – ohne

schlechtes Gewissen. Oft können schon Kleinigkeiten Pflegende spürbar entlasten.

Drei Frauen berichten, was ihnen am besten hilft:

**Ulrike Walter**, 51, aus Bremen ist selbständige Fachübersetzerin, zweifache Mutter und pflegt ihren an Demenz erkrankten, 26 Jahre älteren Mann.



Ich sehe mich selbst noch nicht als „Hardcore“-Pflegende. Doch das zunehmende Wegbrechen der Mitarbeitsfähigkeit meines Mannes im Haushalt und die Tatsache, dass er eigentlich nicht mehr länger allein hier sein kann, sind schon sehr

kraftraubend. Hinzu kommt die von mir immer stärker allein zu tragende Verantwortung für Haushalt, Finanzen, Fürsorge für Mann und Kinder und gelegentlich die eigenen Eltern. Meine Selbstfürsorgemaßnahmen waren am Anfang Auszeiten und Sport, inzwischen hauptsächlich Sport. Ich gehe mindestens dreimal die Woche laufen, nehme regelmäßig an Laufveranstaltungen teil und übe – wenn irgendwie möglich – täglich Yoga.

Der Sport bringt mir mehrere Sachen: Erstmal Zeit für mich. Zudem macht mich das Laufen insgesamt fitter. Es reguliert deutlich spürbar meine Stresshormone runter und meine Glückshormone rauf. Yoga dient mir als nötige Ergänzung zum Laufen, aber es wirkt auch direkt mental. Es ist, als ob eine innere Stimme zu mir sagt: „Du bist okay, wie du bist, es ist okay, dass du dich überfordert fühlst, und hier sind ein paar Hilfestellungen, um das alles besser auszuhal-

ten.“ Ich bin eher kein Gruppentyp, daher ist es mir sehr recht, dass ich mir selber helfen kann, ohne an Termine gebunden zu sein oder mit anderen interagieren zu müssen.

Seitdem die familiäre Belastung so zugenommen hat, räume ich mir ziemlich strikt Termine für Friseur, Pediküre und Kosmetik ein. Früher habe ich das kaum oder eher zu spät gemacht. Dies dient mir sowohl als kleine Auszeit, als auch dafür, nicht ständig so erschöpft und vernachlässigt auszusehen, dass ich darauf angesprochen werde. Dabei geht es mir nicht darum, den Stress zu verbergen, aber wenn ich mich mit jemanden treffe und Spaß haben will, ist es kein toller Einstieg, wenn die andere Seite als erstes sagt: „Oh, Du siehst aber fertig aus.“ Das erfordert natürlich etwas mehr finanziellen Spielraum, als einfach zu laufen oder zuhause Yoga zu üben, aber mir hilft das tatsächlich mehr, als ich anfangs dachte.



... Die 56-jährige Autorin **Ellen Heidböhmer** aus Fröndenberg bei Unna ist Mutter von vier erwachsenen Kindern. Sie pflegt seit einem Jahr ihre Schwiegermutter und seit kurzem auch ihre Mutter.

In unserer Familie war schon immer jemand belastet oder pflegebedürftig. Mein jüngster Sohn hatte zum Beispiel Neurodermitis und bedurfte bis zu seinem 4. Lebensjahr intensiver Pflege.

Um etwas für mich selbst zu tun, habe ich mir immer mal einen Tag freigenommen, um in die Sauna oder schwimmen zu gehen. Das war für mich wie ein Urlaubstag; ich war für andere dann auch nicht erreichbar. Allerdings habe ich diese Aktivitäten zwischendurch eingestellt – unter anderem, weil ich ein schlechtes Gewissen hatte. Ich habe jedoch gemerkt: Wenn ich mich um alles kümmern muss, brauche ich zwischendurch einen Tag für mich. Deshalb habe ich mir regelmäßige Auszeiten zurückerobert.

Meine Schwiegermutter ist herz- und rheumakrank, ich helfe ihr unter anderem beim An- und Ausziehen der Kompressionsstrümpfe. Meine Mutter leidet durch ihre schwere Arthrose unter starken Schmerzen, kann nicht laufen und braucht bei vielen Alltagsdingen wie Arztbesuchen oder Einkäufen meine Unterstützung. Seitdem ich neben meiner Schwiegermutter, die bei uns im Haus lebt, auch noch meine eigene Mutter pflege, merke ich, dass ich viel energischer geworden bin und meine Auszeiten mit mehr Nachdruck und Kompromisslosigkeit verteidige. Das habe ich früher so nicht getan.

Ich wohne sehr ländlich und gehe viel spazieren entlang der Felder – wenn es geht auch mehr als einmal am Tag. Was ich im Gegensatz zu

früher außerdem mehr mache: Ich meditiere regelmäßig morgens und abends 15 bis 20 Minuten lang. Das hilft mir, den Kopf frei zu bekommen und leistungsfähiger zu sein. Außerdem kann ich so mehr bei mir bleiben, um nicht aufzugehen in dem Elend, das um mich rum ist – sowohl körperlich als auch seelisch. Das saugt einen sonst doch sehr ein.

Aufgrund meiner langjährigen Erfahrung mit belasteten Familienangehörigen ist mir die Selbstfürsorge auch beruflich ein wichtiges Anliegen geworden. Als Autorin schreibe ich zu diesem Thema, biete Kurse an und betreibe seit kurzem auch einen Blog („Die kleine Schmetterlingspause“). In den Seminaren merke ich, wie dankbar die Teilnehmenden für die Selbstfürsorge-Kurse sind.



**Elsa Cremers** ist 79 Jahre. Sie hat vier Kinder, sechs Enkelkinder und einen Urenkel. Die Duisburgerin pflegt seit acht Jahren ihren demenzkranken Mann (88).

Als mein Mann 2011 die Diagnose „Frontotemporale Demenz“ erhielt, habe ich dies zunächst beiseitegeschoben. Die Auswirkungen der Erkrankung wurden jedoch immer heftiger und erschwerten das Zusammenleben. Ich fragte meine Hausärztin um Rat. Sie gab mir Adressen von Kursangeboten, wie man den Partner pflegt und mit der Situation umgeht. Daraufhin habe ich mich regelrecht in das Thema rein gekniet und bin für die Deutsche Alzheimer Gesellschaft aktiv.

Ich musste schon als Kind immer „machen“. Das blieb auch später so, als ich mit 33 Jahren Witwe wurde, mit vier Kindern plötzlich alleine dastand und außerdem auch arbeiten musste. Ich habe mir aber immer Zeit für meine Interessen genommen, bin ins Konzert oder Theater gegangen und gereist. Meine Freundschaften zu pflegen und mein Sport waren mir ebenfalls immer wichtig. Ich glaube, diese „Macher-Haltung“ kommt mir jetzt als pflegende Angehörige zugute. Ich versuche, immer das Beste aus der Situation zu machen.

Ganz wichtig ist mein soziales Netzwerk. Zweimal pro Woche gehe ich mit meinen Freundinnen zum Nordic Walken, wenn mein Mann in der Tagespflege ist. Die Stunde durch den Wald ist pure Entspannung für mich, ich kann mich dabei auch mit meinen Freundinnen austauschen und mich bei ihnen „ausheulen“. Mit ihnen gehe ich auch regelmäßig ins Kino, in Konzerte oder zu Lesungen. Nicht zuletzt helfen sie mir, wenn „Not am Mann“ ist. Das Gleiche gilt für meine Familie, auf die ich zählen kann.

Ein Problem ist, dass ich immer unter Anspannung stehe, weil ich weiß: Jederzeit könnte etwas passieren, mein Mann könnte stürzen oder einfach nicht mehr aufwachen. Zu Hause ist dieses Gefühl besonders stark, aber auch unterwegs habe ich diese

Im letzten Jahr habe ich zu wenig für mich selbst getan. Das hatte Folgen: Nach einem Check-up erklärte unsere Hausärztin, dass die Werte bei meinem Mann in Ordnung, bei mir aber sehr schlecht seien. Sie riet mir dringend zu einer Kur. Ein befreundetes



Bilder oft im Hinterkopf – vor allem, nachdem mein Mann letztes Jahr zweimal ins Krankenhaus musste. Meine Ärztin hat mich jedoch beruhigt und gesagt, dass ich meinen Mann nicht 24 Stunden am Tag „beschützen“ kann. Seitdem fällt es mir leichter, ihn auch mal alleine zu lassen, zumal er inzwischen auch tagsüber viel schläft.

Paar erzählte begeistert von der „Reha für pflegende Angehörige“ in Ratzeburg. Dort bekomme ich demnächst eine Kur, und mein Mann erhält im gleichen Haus Kurzzeitpflege. Ich hoffe, dass die Reha erfolgreich wird und ich neue Kräfte sammeln kann.

*Die Interviews führte  
Stella Cornelius-Koch.*

# 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.

## 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 eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

**Weitere Informationen** bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.  
Download: [www.dguv.de](http://www.dguv.de), Webcode d1754.

Unfallkasse Thüringen  
Humboldtstraße 111  
99867 Gotha  
Telefon 03621 777222  
[info@ukt.de](mailto:info@ukt.de)  
[www.ukt.de](http://www.ukt.de)

Print-ISSN 2510-1641  
Online-ISSN 2510-165X

## Herausgeber:

**Unfallkasse Berlin**, Culemeyerstraße 2,  
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0

**Unfallkasse Nordrhein-Westfalen**, Moskauer

Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0  
**Kommunale Unfallversicherung Bayern**, Ungerer-

straße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0  
**Redaktionsteam:** Ivonne Festerling, Martin

Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth,

Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap  
**Projektbetreuung:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

**Realisation:** Gathmann Michaelis und Freunde,  
Essen  
**Autorinnen und Autoren:** Stella Cornelius-Koch,  
Carolin Grehl, Martin Schieron, Mirjam Ulrich

**Produktion:** Bonifatius-Verlag, Paderborn

**Bildquellen:** ©shutterstock.com/Syda Productions (Titel u.)/  
Africa Studio (3)/Matej Kastelic (6)/sirtravelalot (7)/Song\_about\_  
summer (8 l.)/Rido (10 l.)/Monika Wisniewska (10 r.)/STUDIO GRAND  
WEB (11)/wavebreakmedia (12 o.)/Sebastian Heck (12 u.)/FredFroese  
(13 o./16)/avemario (16)/Robert Kneschke (8 r., 16);  
©freepik.com (Titel m., 3, 4, 5, 9); ©privat (2, 13 u., 14, 15)

Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die  
Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung  
und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich  
Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

**Anregungen und Leserbrief:** Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH),  
Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61,  
Fax 040 298104-71, E-Mail [info@das-sichere-haus.de](mailto:info@das-sichere-haus.de),  
Internet [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)