

# Wissensdatenbank 2 Mentale und körperliche Gesundheit pflegender Angehöriger

## 1) Belastungen

Einen nahestehenden Menschen zu pflegen kann auf Dauer zu körperlichen und psychischen Belastungen führen. Knapp die Hälfte aller pflegenden Angehörigen leidet unter Rücken- oder Gelenkschmerzen. Bei mehr als der Hälfte zeigen sich zudem Anzeichen einer Depression, ausgelöst durch Faktoren wie Scham, Trauer, Stress, soziale Isolation und Hilflosigkeit.<sup>1</sup>

## 2) Reha, Kur, Urlaub, Freistellung

### a) Reha

Pflegende Angehörige haben seit der Einführung des Pflege-Neuausrichtungsgesetz das Recht auf eine stationäre Rehabilitationsmaßnahme<sup>2</sup>. Voraussetzung sind eine ärztliche Diagnose und ein Pflegegrad bei der zu pflegenden Person. Zudem muss der pflegende Angehörige bei der Pflegekasse eingetragen sein und die Pflege bereits seit mindestens 6 Monaten durchführen<sup>3</sup>. Sprechen Sie bezüglich der Antragstellung mit Ihrem Hausarzt bzw. Ihrer Hausärztin. Während der Reha kann die pflegebedürftige Person entweder zu Hause (Verhinderungspflege) oder stationär (Kurzzeitpflege) versorgt werden. In manchen Fällen ist es auch möglich, die pflegebedürftige Person in die Reha-Einrichtung mitzunehmen.

### b) Kur

Im Gegensatz zur Reha setzt eine Kur für pflegende Angehörige schon früher an – also präventiv zur Vorbeugung von psychischer oder körperlicher Überlastung. Eine Kur können Sie alle vier Jahre, ebenfalls über Ihren Hausarzt/Ihre Hausärztin, beantragen. Sie kann entweder ambulant oder stationär durchgeführt werden<sup>4</sup>.

### c) Urlaub

Besonders pflegende Angehörige benötigen regelmäßige Auszeiten, um Kraft zu tanken und sich vom Pflegealltag erholen zu können. Während eines Urlaubs kann die Betreuung der pflegebedürftigen Person durch die Verhinderungspflege zu Hause oder durch die Kurzzeitpflege in einer stationären Einrichtung organisiert werden<sup>5</sup>. Mittlerweile gibt es auch Reiseanbieter und Vereine, die gemeinsame Reisen von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen anbieten<sup>6</sup>.

### d) Freistellung

Angestellte pflegende Angehörige haben das Recht auf eine bezahlte Freistellung von bis zu zehn Tagen, um die pflegerische Versorgung ihres Angehörigen sicherzustellen. Darüber hinaus besteht mit der Pflegezeit die Möglichkeit, sich eine unbezahlte Auszeit von der Arbeit von bis zu sechs Monaten zu nehmen<sup>7</sup>. Bei längerer Pflegebedürftigkeit

---

<sup>1</sup> [Überlastung bei pflegenden Angehörigen | gesund.bund.de](https://gesund.bund.de)

<sup>2</sup> [Reha für pflegende Angehörige - Was ist zu beachten? \(qualitaetskliniken.de\)](https://qualitaetskliniken.de)

<sup>3</sup> [Kur für pflegende Angehörige | Pflegewegweiser NRW \(pflegewegweiser-nrw.de\)](https://pflegewegweiser.nrw.de)

<sup>4</sup> [Reha für pflegende Angehörige – Wichtige Auszeit vom Pflegealltag \(sanubi.de\)](https://sanubi.de)

<sup>5</sup> [Urlaub für pflegende Angehörige: Das müssen Sie darüber wissen | Verbraucherzentrale.de](https://verbraucherzentrale.de)

<sup>6</sup> [Gemeinsamer Urlaub für Pflegebedürftige und Angehörige - mitpflegeleben.de](https://mitpflegeleben.de)

<sup>7</sup> [Pflegeberatung.de | Pflegezeit - bis zu sechs Monate Freistellung von der Arbeit](https://pflegeberatung.de)

von Angehörigen kann die eigene Arbeitszeit für bis zu zwei Jahre auf 15 Wochenarbeitsstunden reduziert werden<sup>8</sup>.

### 3) Rente und Unfallschutz

Die Person, die bei der Pflegeversicherung als „Pflegerperson“ hinterlegt ist, ist bei Erfüllen folgender Voraussetzungen automatisch rentenversichert:

- Die Pflege ist nicht erwerbsmäßig.
- Die Pflegerperson pflegt eine oder mehrere pflegebedürftige Personen mit mindestens Pflegegrad 2 bis 5.
- Die Pflege findet wenigstens zehn Stunden wöchentlich statt.
- Die Pflege ist verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche.
- Der Pflegebedürftige wird in seiner häuslichen Umgebung betreut.
- Die Pflegerperson ist regelmäßig nicht mehr als 30 Stunden pro Woche erwerbstätig<sup>9</sup>

Pflegerpersonen, egal ob Familienmitglieder oder Nachbarn, sind zudem automatisch und beitragsfrei gesetzliche unfallversichert. Die Unfallkasse Baden-Württemberg bietet zudem diverse Informationsmaterialien und Schulungsangebote speziell für pflegende Angehörige an<sup>10</sup>.

### 4) Selbstfürsorge

Nur wenn es Ihnen als pflegender Angehöriger gut geht, können Sie langfristig gute Pflege leisten. Regelmäßige sportliche Aktivitäten, der Austausch mit Familie und Freunden oder ein Spaziergang an der frischen Luft können helfen, einen Ausgleich zum anstrengenden Pflegealltag zu finden und für sich selbst wieder etwas Gutes zu tun. Einen positiven Einfluss auf die mentale Gesundheit können auch Gesprächsgruppen für pflegende Angehörige haben (s. Punkt 5).

### 5) Gesprächsgruppen im Landkreis LB

Vielen Menschen tut es gut, sich mit Gleichgesinnten über ihre Erfahrungen auszutauschen. Man fühlt sich eher verstanden und kann seine Sorgen loswerden, wenn der Mensch gegenüber ähnliche Erfahrungen gemacht hat. Im Landkreis Ludwigsburg gibt es folgende Angebote für pflegende Angehörige:

- a) Gesprächskreis für pflegende Angehörige in Bönnigheim  
[Sozialstation, Altenpflege, Ludwigsburg, Boennigheim, Pflege, Familienpflege, Tagespflege, Betreutes Wohnen \(sozialstation-boennigheim.de\)](#)
- b) Alzheimer Angehörigen-Gruppen in Ludwigsburg  
[Alzheimer-Angehörigengruppe \(diakoniestation-lb.de\)](#)
- c) App „In.Kontakt“ – die App für pflegende Angehörige

---

<sup>8</sup> [Pflegeberatung.de | Familienpflegezeit - Das sollten Sie wissen](#)

<sup>9</sup> [Absicherung für pflegende Angehörige durch Sozialversicherungen | Verbraucherzentrale.de](#)

<sup>10</sup> [Pflegende Angehörige | Unfallkasse Baden-Württemberg \(UKBW\)](#)

Die App des Vereins „Wir pflegen“! ermöglicht einen datengeschützten Austausch in offenen Gruppen oder in privaten Chats. Hier können sich pflegende Angehörige orts- und zeitunabhängig austauschen, Fragen stellen und Tipps mit anderen teilen.

[App in.kontakt und digitale Selbsthilfe \(wir-pflegen.net\)](https://www.wir-pflegen.net)

d) Online

Das Internetportal „pflegen-und-leben.de“ bietet allen gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen eine kostenlose Online-Beratung durch speziell ausgebildete Psychologinnen an.

[Virtuelle Beratungsstelle: Assisto Web](https://www.pflegen-und-leben.de)

Weitere digitale Angehörigengruppen finden Sie unter [Digitale Angehörigengruppen - Alzheimer Gesellschaft Baden-Württemberg e.V. - Selbsthilfe Demenz \(alzheimer-bw.de\)](https://www.alzheimer-bw.de)

e) Café „AusZeit“ in Kornwestheim

Im Rahmen des Projekts „PflegeAuszeit“ soll es ab Frühjahr 2025 ein regelmäßiges und moderiertes Austausch-Café für pflegende Angehörige aus dem Landkreis Ludwigsburg geben. Bei Kaffee und Kuchen soll eine angenehme und offene Gesprächsatmosphäre geschaffen werden. Nähere Informationen dazu finden Sie in Kürze auf dieser Homepage.