PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

„Ich muss funktionieren – einfach weitermachen."
So fühlt sich der Alltag an, wenn man einen Menschen pflegt, den man liebt. Termine koordinieren, Medikamente im Blick behalten, Wäsche waschen, Anträge ausfüllen – und nachts auf jedes Geräusch reagieren. Schlaf wird zum Luxus, echte Erholung gibt es kaum.

Was viele nicht sehen: Diese Daueranspannung erschöpft – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Viele pflegende Angehörige fühlen sich, als müssten sie alles allein schaffen. Hilfe anzunehmen fällt schwer, weil man niemandem zumuten will, was man selbst kaum bewältigt. Und manchmal fühlt es sich wie ein Versagen an, wenn man etwas abgibt. Der mentale Druck wächst still und leise – Tag für Tag.

Die eigene Gesundheit ist kein Luxus, sondern eine Voraussetzung dafür, langfristig für andere da sein zu können. Sich Hilfe zu holen ist kein Zeichen von Schwäche – sondern von Stärke.

Achten Sie auf sich. Sie sind wichtig.

In der **Suche des Pflegewegweisers NRW** finden Sie aktuelle Gruppenangebote der Pflegeselbsthilfe. Sie können gezielt nach Ort, PLZ oder einem Stichwort suchen und nach Angeboten vor Ort oder online filtern.

In NRW gibt es in jedem Kreis bzw. jeder kreisfreien Stadt ein **Kontaktbüro Pflegeselbsthilfe (KoPS)**, das über Selbsthilfeangebote vor Ort informiert. Sie bieten pflegenden Angehörigen Raum für Austausch, Entlastung und gemeinsame Aktivitäten.

In den **Pflegeberatungsstellen vor Ort** in NRW erhalten Sie individuelle Beratung zu den Themen körperliche und psychische Entlastung, Unterstützungsangebote im Alltag, finanzielle Hilfen und Möglichkeiten zur Auszeit von der Pflege.

## Wie schütze ich mich vor körperlicher Überlastung?

Pflegende Angehörige kämpfen oft mit Schlafstörungen, Erschöpfung und Schmerzen durch körperliche Belastung. Stress und Überforderung schlagen auf Kreislauf, Blutdruck und Kopf. Unregelmäßiges Essen und wenig Bewegung verschärfen die gesundheitlichen Probleme – für Selbstfürsorge bleibt meist keine Zeit.

- Erster Anlaufpunkt bei körperlichen Beschwerden sollte **Ihre Hausärztin, Ihr Hausarzt** sein. Sie erkennen Überlastung früh und können gezielt medizinische Hilfe, Reha-Maßnahmen oder eine Kur für pflegende Angehörige veranlassen.
- **Pflegeberatungsstellen** zeigen Wege auf, wie Sie entlastet und gesundheitlich unterstützt werden können. Sie beraten zu Angeboten wie Verhinderungspflege oder Entlastungsleistungen, die Zeit für Erholung und eigene Gesundheit schaffen.
- **Pflegekurse** und **praktisches Pflegewissen**vermitteln pflegenden Angehörigen Sicherheit – von der Körperpflege über Lagerung bis hin zur Kommunikation.
- Die **Unfallkasse NRW** [externer Link] zeigt praxisnah, wie pflegende Angehörige ihre Gesundheit schützen können: mit ergonomischen Techniken und praktischen Schritt-für-Schritt-Hilfen für den Pflegealltag. Sie zeigt auf, warum **Kinästhetik** (Körperwahrnehmung) in der Pflege so wichtig ist.
- **Selbsthilfegruppen** schaffen Raum für Austausch, Verständnis und Entlastung. Oft finden dort auch Vorträge oder Gesundheitsangebote speziell für pflegende Angehörige statt.
- Auf der Webseite des ZQP (Zentrum für Qualität in der Pflege) finden Betroffene gezielte **entlastende Maßnahmen** [externer Link], um sich vor Überlastung zu schützen.

## Wie können Pflegekurse helfen?

Wer zu Hause einen Menschen pflegt, steht täglich vor Herausforderungen – vom sicheren Umlagern bis zum Umgang mit Unruhe oder Schmerzen. **Pflegekurse** bieten hilfreiches Wissen und zeigen, wie pflegerische Aufgaben sicher und rückenschonend gelingen. Angehörige bekommen außerdem praktische Tipps, um besser mit Stress, Erschöpfung und Unsicherheit umzugehen.

Pflegekurse sind kostenlos und werden von den Pflegekassen angeboten. Sie finden in vielen Städten vor Ort oder online statt. Beim Pflegewegweiser NRW finden Sie Kursanbieter ganz in Ihrer Nähe (PLZ-Suche).

## Wo finde ich Hilfe bei psychischen Problemen?

?Pflegende Angehörige leisten tagtäglich Enormes – oft bis zur völligen Erschöpfung. Umso wichtiger ist es, frühzeitig auf **Warnsignale zu achten** [externer Link] und sich bei seelischer oder körperlicher Überlastung (bestenfalls professionelle) Unterstützung zu holen.

- Umfassende Informationen zum Thema Selbstfürsorge bietet die **Unfallkasse NRW** [externer Link]
- Adressen und Angebote zur Hilfe bei Überlastung, akuten Krisen und Gewalt in der Pflege finden Sie beim **Pflegewegweiser NRW**
- Pflegende Angehörige können sich in belastenden und kritischen Situationen direkt an die Beratung des **zentralen Pflegetelefons** [externer Link] des Bundesministerium für Bildung, Familie, Senioren, Frauen und Jugend wenden (**Tel. 030 - 20 17 91 31**)
- Professionelle Beratung für **Angehörige von Menschen mit Demenz** bietet das **Alzheimer Telefon** [externer Link] (**Tel. 030 - 259 37 95 14**)
- Die **Sozialpsychiatrischen Dienste (SpDi)** [externer Link] unterstützen mit Beratung, Entlastungsgesprächen und der Vermittlung weiterer Hilfen. Sie finden Ihren örtlichen SpDi, in dem Sie in eine Internet-Suche "Sozialpsychiatrischer Dienst + [Stadt oder Kreis]" eingeben oder beim Gesundheitsamt Ihrer Kommune anrufen. Ganz neu finden Sie die SpDis auch in unserer Beratungsdatenbank unter dem Stichwort "Psychische Erkrankung".
- Psychologische (Online-)Begleitung bei seelischer Belastung speziell durch den Pflegealltag bietet **pflegen-leben.de** [externer Link]. Das Angebot richtet sich an gesetzlich Krankenversicherte.
- Der Bundesverband der **Angehörigen psychisch erkrankter Menschen** [externer Link] setzt sich für die Verbesserung der Situation psychisch erkrankter Menschen und ihrer Angehörigen ein. Betroffene können sich an das SelbsthilfeNetz Psychiatrie, die Telefon- und Email-Beratung SeeleFon oder an die Beratung der **Jungen Selbsthilfe PEER4U** [externer Link] wenden.
- Die Website**Pausentaste** [externer Link] bietet Informationen zu praktischer und psychologischer Unterstützung für **pflegende Kinder und Jugendliche**.
- **Frühe Hilfen** [externer Link] sind Unterstützungsangebote für (werdende) Eltern und Familien mit kleinen Kindern – besonders in belastenden Lebenssituationen. Sie vernetzen medizinische, pädagogische und soziale Hilfen, z. B. durch Familienhebammen, Elternberatungsstellen oder Frühförderung. In NRW werden die Angebote meist vom Jugendamt koordiniert.

## Wie finde ich eine Selbsthilfe-Gruppe?

Die **Selbsthilfe**bringt Menschen zusammen, die eine ähnliche Lebensrealität teilen. Zusammen können sie Erfahrungen und Strategien austauschen, um besser mit Herausforderungen in ihrem Pflege-Alltag umzugehen. Wir möchten Sie ermutigen, den ersten Schritt zu wagen. Erleben Sie, wie stärkend es sein kann, sich auszutauschen und verstanden zu werden.

- Gruppenangebote in Präsenz oder online finden sie auf der Webseite des **Pflegewegweisers NRW.** Die Gruppen ermöglichen pflegenden Angehörigen, sich in entspannter Atmosphäre mit anderen auszutauschen – bei gemeinsamen Aktivitäten oder einfach im Gespräch. Dabei geht es nicht nur um Probleme, sondern um

praktische Tipps, neue Blickwinkel und gegenseitige Unterstützung im Pflegealltag.
- In den Sozialen Medien nimmt die Selbsthilfe einen sehr großen Raum ein. Wir haben die wichtigsten Punkte und **Angebote aus NRW** für Sie zusammengefasst.
- Die **Koskon NRW** [externer Link] vermittelt gesundheitliche Selbsthilfe-Angebote zu mehr als 700 Themen von A wie ADHS über D wie Demenz und (Alters-)Depression bis Z wie Zöliakie.
- Die Interessenvertretung und Selbsthilfeorganisation **wir pflegen NRW** [externer Link] vernetzt, stärkt und vertritt Menschen, die Fürsorge leisten. Sie bietet Selbsthilfe in Präsenz aber auch digitale Online-Gruppen über ihre **App In.Kontakt** [externer Link].

## Welche ärztlichen Vorsorge-Untersuchungen gibt es?

**Allgemeine Vorsorgeuntersuchungen (gesetzlich empfohlen)**

- Gesundheits-Check-up ab 35 Jahren (alle 3 Jahre)
  Blutdruck, Blutzucker, Cholesterin, BMI
  Gespräch über Lebensgewohnheiten, Stress, Schlaf, Bewegung
- Hautkrebs-Screening ab 35 Jahren (alle 2 Jahre)
- Darmkrebsfrüherkennung
  ab 50 Jahren: Stuhltest jährlich oder
  ab 55 Jahren: Koloskopie (alle 10 Jahre)
- Krebsfrüherkennung für Frauen
  Ab 20: Gebärmutterhals (jährlich)
  Ab 30: Brustuntersuchung (jährlich)
  Ab 50: Mammographie (alle 2 Jahre)
- Krebsfrüherkennung für Männer
  Ab 45: Prostata- und Genitaluntersuchung (jährlich)

**Ergänzend sinnvoll für pflegende Angehörige**

- Psychosomatische Grundversorgung / Belastungsgespräch in der Hausarztpraxis
  Bei Schlafproblemen, Erschöpfung, Reizbarkeit, depressiver Verstimmung
- Beratung zur Stressbewältigung / Burnout-Prävention
  Über Hausärztinnen, Hausärzte oder Pflegeberater:innen
  Teilweise auch durch Gesundheitskurse der Krankenkassen (z.?B. Achtsamkeit, Resilienz, Entspannung)
- Impfstatus-Check (z.B. Grippe, Pneumokokken, Covid-19, Tetanus)
  Wichtig zur Eigen- und Fremdprophylaxe, besonders beim engen Kontakt mit Pflegebedürftigen

## Wie schaffe ich mir ein Unterstützer-Netzwerk?

Pflege bedeutet viel Verantwortung. Das müssen und sollten Sie nicht alleine stemmen. Ein starkes Netzwerk aus Familie, Freunden, Ehrenamtlern und Fachleuten schafft Raum für Entlastung und Erholung im Alltag.

- **Pflegeberater:innen vor Ort** helfen dabei, ein Netzwerk aufzubauen. Sie beraten zu Leistungen der Pflegeversicherung, die sie finanziell und organisatorisch entlassen

(z.B. **Verhinderungspflege**).
- Die **Unfallkasse NRW** [externer Link] hält Vorlagen bereit, um sich ein individuelles Unterstützer-Netzwerk zu organisieren und zu visualisieren.
- Dann haben wir für Sie zusammengestellt, welche Möglichkeiten an **Professioneller Unterstützung** Sie haben.
- **Hilfe im Alltag** bekommen Sie über Nachbarschaftshilfe, ehrenamtlich engagierte Menschen und (professionelle) Begleitdienste wie Familienunterstützende Dienste.
- Der Gesetzgeber bietet Möglichkeiten für eine (bessere) **Vereinbarkeit von Pflege und Beruf**. Vielleicht ist Ihr Arbeitgeber ja auch daran interessiert, dem **Landesprogramm NRW „Vereinbarkeit Beruf & Pflege“** [externer Link] beizutreten.

## Wann habe ich Anspruch auf eine Kur oder Reha?

Wer einen Angehörigen pflegt, trägt oft über Jahre hinweg eine große körperliche und seelische Belastung. Um die eigene Gesundheit zu erhalten oder wiederherzustellen, können pflegende Angehörige alle vier Jahre eine stationäre Vorsorge- oder Rehabilitationsmaßnahme beantragen. Voraussetzung ist, dass eine (Fach)Ärztin oder ein (Fach)Arzt die medizinische Notwendigkeit bescheinigt.

Während einer **Vorsorgekur** steht die **Stärkung der eigenen Ressourcen** im Mittelpunkt – mit individuell abgestimmten Therapien, Entspannung, Bewegung und dem Austausch mit anderen Pflegenden. Bei einer **Rehabilitation** liegt der Fokus auf der **Behandlung bereits bestehender Erkrankungen**, etwa bei chronischen Schmerzen, Erschöpfungssyndromen oder psychosomatischen Beschwerden.

- Auf der **Themenseite Kur und Reha** des Pflegewegweisers NRW finden Sie alle wichtigen Informationen inklusive Klinikangebote in NRW.
- Auf der Internetseite des **Müttergenesungswerkes** [externer Link] finden Sie Kur-Beratungsstellen in Ihrer Nähe.
- Auch die **Caritas Paderborn** [externer Link] hat wertvolle Informationen zum Thema zusammengestellt.
- Das Angebot der Vorsorgekliniken der **AWO Westliches Westfalen** [externer Link] richtet sich auch an Angehörige, deren pflegebedürftige Person **verstorben** ist. Oder wenn Sie **als Paar** eine Auszeit von der Pflege brauchen.

**Tipp**:
Im **Download-Bereich unserer Webseite** finden Sie Unterlagen für die Antragstellung mit Formulierungshilfen für Ärzte.

## Pflege und Urlaub – wie geht das zusammen?

Wer Angehörige pflegt, ist rund um die Uhr gefordert – körperlich und emotional. Eine Auszeit tut gut, wird aber oft nicht genutzt: aus Unsicherheit, wie Urlaub trotz Pflege geht. Oder wegen des schlechten Gewissens, weil man verreist und den anderen zurücklässt.

Die Pflegeversicherung stellt dafür ein **flexibles Jahresbudget von bis zu 3.539 Euro** bereit. Dieses Budget kann für Angebote genutzt werden, die eine Auszeit ohne die pflegebedürftige Person ermöglichen:

- **Verhinderungspflege**: Eine Ersatzpflegeperson oder ein ambulanter Pflegedienst übernimmt die Betreuung zu Hause.
- **Kurzzeitpflege**: Die pflegebedürftige Person wird vorübergehend in einer stationären Einrichtung gut versorgt.
- Beide Leistungen können kombiniert werden – je nachdem, was zur Situation passt.

So wird eine Auszeit möglich, bei der Angehörige etwas beruhigter allein verreisen können, weil die Pflege zuverlässig geregelt ist. **Pflegeberater:innen** unterstützen bei der Planung und helfen bei der Antragstellung.

Natürlich sind auch **gemeinsame Reisen** eine Option: In Pflegehotels oder barrierefreien Urlaubsangeboten lassen sich Erholung und Pflege gut verbinden. Immer mehr Anbieter haben sich auf Reisen mit Pflegebedürftigen spezialisiert – mit Angeboten, bei denen Unterstützung vor Ort direkt mit gebucht werden kann. Auch Wohlfahrtsverbände wie die Caritas oder Diakonie bieten entsprechende Reisen an.

- ?Die staatlich geförderte Plattform **reisen-fuer-alle.de** [externer Link] stellt geprüfte, barrierefreie Urlaubs- und Freizeitangebote für Menschen mit Einschränkungen zur Verfügung.
- Der gemeinnützige Verein **Urlaub & Pflege** [externer Link] aus Münster hat sich auf Reisen für pflegebedürftige Menschen spezialisiert. Sein Angebot richtet sich an Menschen im Rollstuhl, mit Hilfe- und Pflegebedarf bis Pflegegrad 5, blinde und sehbehinderte sowie dementiell erkrankte Menschen.
- Der gemeinnützige Verein **Reisemaulwurf e.V.** [externer Link] bietet eine Informations- und Beratungsplattform für barrierefreie Urlaubsangebote, Pflegehotels und Reisen mit passender Betreuung. Die **kostenlose Beratung** [externer Link] hilft bei der Planung und informiert über Finanzierungsmöglichkeiten durch die Pflegekasse.
- Das Informationsportal für Kinderhilfsmittel, **FiNiFuchs** [externer Link], gibt praxisnahe Anregungen für das Reisen mit einem behinderten Kind.
- Barrierefreie Ausflugtipps und Reise-Ideen für ganz NRW bietet die **Tourismus NRW e.V.** [externer Link].
- Beim Europäischen Verbraucherzentrum Deutschland erhalten Sie Informationen zu den Themen **Barrierefrei reisen in Europa** [externer Link] und **Bahnfahren mit Schwerbehindertenausweis** [externer Link].

## Wo bekomme ich Hilfe im Notfall?

In Notsituationen können Sie über Krisentelefone Unterstützung und professionelle Beratung erhalten. Wir haben einige kostenlose und (zumeist) anonyme **Beratungsangebote** für Sie zusammengestellt.

Wenn Pflege an Grenzen stößt, kann es zu belastenden Situationen und sogar zu Gewalt kommen – psychisch, körperlich oder durch Vernachlässigung. **Auf dieser Seite** [externer Link] erfahren Sie, wie **Gewalt in der Pflege** entsteht, wie sie erkannt werden kann und wo Betroffene sowie Pflegende Hilfe und Unterstützung finden. Denn niemand sollte mit solchen Erfahrungen allein bleiben – es gibt Wege aus der Krise.