PFLEGE
WEGWEISER
NRW
Für Pflegebedürftige
und Angehörige

Plötzlich pflegebedürftig - was tun?

Wenn ein Mensch in Ihrem Umfeld plötzlich Pflege benötigt, stehen Sie als Angehörige von einem Moment auf den anderen vor einer neuen Verantwortung. Entscheidungen müssen getroffen, Abläufe organisiert und Informationen gesammelt werden. Gleichzeitig kann bei der pflegebedürftigen Person die Sorge entstehen, nicht ausreichend einbezogen zu werden – umso wichtiger ist es, die nächsten Schritte gemeinsam und gut abgestimmt zu gehen.

Zu Beginn hilft es, einen klaren Überblick zu bekommen. Dazu gehört, den tatsächlichen Pflegebedarf einzuschätzen, die Begutachtung durch den Medizinischen Dienst vorzubereiten und sich zu den Leistungen der Pflegeversicherung beraten zu lassen. Ein gemeinsam entwickelter Schritt-für-Schritt-Plan kann den Alltag entlasten und sorgt dafür, dass nichts Wichtiges übersehen wird.

Eine hilfreiche Orientierung bietet die Checkliste des Pflegewegweisers NRW - dort sind die wichtigsten Schritte übersichtlich zusammengestellt.

In NRW hilft der **Pflegewegweiser NRW** dabei, schnell die richtige Beratung und Unterstützung vor Ort zu finden. Am kostenlosen **Pflege-Telefon NRW (0800 – 40 40 044)** bekommen Ratsuchende persönliche Antworten auf ihre Fragen rund um Pflege und Hilfe im Alltag.

Was ist die Pflegeversicherung?

Die Pflegeversicherung gehört – wie die Kranken-, Renten- oder Arbeitslosenversicherung – zur Sozialversicherung in Deutschland.
Das bedeutet: Alle zahlen regelmäßig Beiträge ein, damit im Notfall niemand alleine dasteht. Wenn also jemand pflegebedürftig wird, unterstützt die Pflegeversicherung mit Geld und

Leistungen, damit die Pflege bezahlbar bleibt.

Gesetzliche Krankenversicherung (GKV) + Soziale Pflegeversicherung (SPV)

- Wer Mitglied in einer gesetzlichen Krankenkasse ist (z. B. AOK, DAK, TK), ist automatisch auch pflegeversichert. Die Pflegeversicherung gehört fest zur Krankenversicherung dazu. Das heißt: man zahlt Beiträge in einem „Paket“ für Krankenkasse **und** Pflegeversicherung.
- Man ist immer dort pflegeversichert, wo man auch krankenversichert ist. Beide Bereiche laufen in einer Kasse zusammen.
- Zuständig für alle Fragen, Anträge und Leistungen ist immer die **Krankenkasse der pflegebedürftigen Person.**
- Die Versicherungsbeiträge werden direkt vom Lohn oder von der Rente abgezogen.

Private Krankenversicherung (PKV) + Private Pflegepflichtversicherung (PPV)

- Wer privat krankenversichert ist, muss zusätzlich eine private Pflegepflichtversicherung abschließen.
- Diese ist an die private Krankenversicherung gekoppelt und funktioniert nach denselben Grundprinzipien wie die soziale Pflegeversicherung.

Wichtig zu wissen

- Die Pflegeversicherung bietet keine „Rundum-Absicherung“, sondern sie ist eine Teilkasko-Versicherung. Das heißt, sie übernimmt einen Teil der Kosten, aber nicht alles.
- Ohne sie wären Pflegeleistungen – z. B. Pflegedienste oder Pflegeheime – für die meisten unbezahlbar.
- Leistungen gibt es nur, wenn ein Antrag auf Pflegebedürftigkeit gestellt wird.

Ausführliche Informationen finden Sie im qualitätsgesicherten Gesundheitsportal **gesund.bund.de** [externer Link].

Wer gilt als pflegebedürftig – und was sind Pflegegrade?

Pflegebedürftig ist, wer im Alltag dauerhaft Hilfe braucht. Das kann bei der Körperpflege sein, beim Anziehen, Essen, aber auch beim Einkaufen oder bei der räumlichen Orientierung. Pflegebedürftig kann man in **jedem Alter** sein, der Begriff gilt also auch für Kinder.

Die Pflegeversicherung prüft den **Pflegebedarf** und ordnet ihn einem **Pflegegrad** zu. Der Pflegegrad bestimmt, welche Unterstützung und welche Leistungen man bekommt.

Was bedeuten die Pflegegrade 1-5?

- Es gibt 5 Pflegegrade, also Pflegegrad 1,2,3,4 und 5.
- Je höher der Pflegegrad, desto unselbstständiger ist ein Mensch.
- Pflegebedürftig ist man nicht nur, wenn man körperlich (stark) eingeschränkt ist – auch geistige oder seelische Einschränkungen zählen.
- Die Hilfebedürftigkeit muss **voraussichtlich für mindestens sechs Monate bestehen**.
- Bei gesetzlich Versicherten erfolgt die Einstufung durch den Medizinischen Dienst (MD) oder einen ähnlichen Gutachter.

- Bei privat Versicherten wird die Begutachtung durch "Medicproof" durchgeführt.
- (Klein-)Kinder bis 11 Jahre werden etwas anders begutachtet als Erwachsene.
- Der Pflegegrad entscheidet darüber, wie viel Unterstützung die Pflegeversicherung zahlt.

Wer stellt den Pflegegrad Antrag?

- Einen Pflegegrad beantragt die pflegebedürftige Person selbst oder eine von ihr bevollmächtigte Person.
- Als Angehörige:r oder Betreuer kann man beim Antrag unterstützen und beim Hausbesuch durch den Gutachter dabei sein.
- Leistungen gibt es nur, wenn ein Antrag gestellt wird und der Pflegegrad offiziell festgestellt ist.
- Anträge werden bei der Pflegekasse der **pflegebedürftigen Person** gestellt.
- Rufen Sie die Pflegekasse an oder schreiben Sie einen kurzen, formlosen Brief, in dem Sie den Pflegegrad beantragen. Dafür können Sie auch denn kostenlosen Musterbrief [externer Link] der Verbraucherzentrale nutzen. Viele Pflegekassen bieten die Möglichkeit, den Pflegegrad direkt online mit einem Klick zu beantragen.

Hier noch ein paar hilfreiche Links rund um das Thema Pflegegrad:

- Informationen zur **Begutachtung** finden Sie im Info-Portal des Pflegewegweisers NRW und auf den Seiten der **Verbraucherzentralen** [externer Link].
- Das sollten Eltern für die **Begutachtung von Kindern** wissen.
- Der Medizinische Dienst (MD) stellt **Checklisten** zur Vorbereitung auf die Begutachtung [externer Link] **in vielen Sprachen** und auch in **leichter Sprache** bereit. Gehen Sie auf den Reiter "Pflegebegutachtung".
- Diese **Checkliste** des Pflegewegweisers NRW können Sie ebenfalls nutzen, um sich auf den Besuch des Medizinischen Dienstes vorzubereiten.
- Die **Checkliste – plötzlich Pflegefall** zeigt Angehörigen, welche Schritte sofort wichtig sind, wenn ein Familienmitglied plötzlich pflegebedürftig wird.
- Nutzen Sie den **Pflegegradrechner** der Verbraucherzentralen[externer Link], um eine erste Einschätzung zu bekommen, ob sich ein Antrag bei der Pflegekasse lohnt.
- Mit dem **Widerspruchstool** der Verbraucherzentralen [externer Link] können Sie prüfen, ob ein Widerspruch gerechtfertigt ist. Der Generator formuliert Ihnen ein Schreiben, wenn Sie einen Widerspruch bei der Kasse einreichen möchten.

Welche Leistungen bietet die Pflegeversicherung?

Wenn Ihr Zu- oder Angehöriger einen Pflegegrad hat, kann die Pflegeversicherung verschiedene Unterstützungen und Hilfen zahlen. Welche genau, hängt vom Pflegegrad und der Wohnsituation ab.

Das Wichtigste in Kürze

- Je höher der Pflegegrad, desto mehr Leistungen stehen zur Verfügung.
- Je nach Situation können die Leistungen der Pflegeversicherung entweder zu Hause (ambulant) oder in einem Pflegeheim (stationär) genutzt werden.

- Viele Leistungen lassen sich kombinieren, um die Pflege optimal zu unterstützen.
- Der Antrag wird immer bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person gestellt.

Die wichtigsten Leistungen im Überblick

- Pflegegeld: Geld für Menschen, die im eigenen Zuhause gepflegt werden.
- Pflegesachleistungen: Wenn ein Pflegedienst unterstützt, z.?B. beim Duschen, bei der Gabe von Medikamenten.
- Kombinationsleistungen: Mischung aus Pflegegeld und Pflegesachleistungen.
- Kurzzeit- und Verhinderungspflege: Unterstützung, wenn die Pflege vorübergehend anders organisiert werden muss (z.?B. bei Urlaub, Krankheit der Pflegeperson).
- Tagespflege: Tagesbetreuung und soziale Angebote für Pflegebedürftige in einer Einrichtung.
  Nachtpflege: theoretisch gibt es auch einen Anspruch auf Nachtpflege, d.h. die außerhäusliche Versorgung eines pflegebedürftigen Menschen über Nacht. In der Praxis existieren jedoch (fast) keine Angebote vor Ort.
- Entlastungsbetrag: Geld für Alltagshilfen wie Haushaltshilfe, Betreuungsangebote oder Begleitung.
- Wohnumfeldverbessernde Maßnahmen: für den barrierefreien Umbau der Wohnung oder des Hauses.
- Leistungen für pflegende Zu- und Angehörige (z.B. Pflegekurse, Rentenbeiträge, Unfallversicherung).
- Stationäre Pflege: Ist häusliche Pflege nicht möglich, übernimmt die Pflegeversicherung einen Großteil der Kosten für das Pflegeheim. Die Höhe ist abhängig vom Pflegegrad.

Tipp:
Nehmen Sie eine kostenlose **Pflegeberatung** in Anspruch. Alleine fällt es schwer, den Durchblick zu behalten. Stimmt die pflegebedürftige Person zu, können Sie als Angehörige:r an der Beratung teilnehmen – in der Praxis ist dies in den meisten Fällen üblich. Oder Sie nehmen eine eigene Beratung für sich in Anspruch. Die Profis unterstützen Sie dabei, die Leistungen für Ihre individuelle Situation bestmöglich zu nutzen.

Hier finden Sie **alle Leistungen auf einen Blick** für pflegebedürftige Menschen.

Hier finden Sie **Leistungen speziell für pflegende Angehörige**.

Wer beantragt die Leistungen?

- Wichtig: Leistungen kommen nicht automatisch, sie müssen aktiv beantragt werden.
- Leistungen können die pflegebedürftige Person selbst oder Sie als nahestehende Angehörige bzw. deren gesetzliche Vertreter beantragen.

- Der Antrag wird bei der Pflegekasse der pflegebedürftigen Person gestellt.

  Noch ein Hinweis:
  Theoretisch bestehen für pflegebedürftige Menschen und ihre Angehörigen also zahlreiche Ansprüche auf Unterstützung durch die Pflegeversicherung. In der Praxis stoßen Viele jedoch auf begrenzte Verfügbarkeit von Leistungen, zum Beispiel fehlende Kurzzeitpflegeplätze, unzureichende Tagespflegeangebote oder zu wenige ambulante Pflegedienste. Dadurch haben Betroffene und ihre Angehörigen im Alltag häufig mit

Versorgungsengpässen zu kämpfen. **Lassen Sie sich deshalb frühzeitig bei einer Pflegeberatung beraten**, denn die Berater:innen kennen die Strukturen vor Ort und können oft doch noch passende Lösungen oder alternative Angebote vermitteln.

Welche weiteren Ansprüche gibt es neben der Pflegeversicherung?

In Deutschland gibt es insgesamt **zwölf Sozialgesetzbücher (SGB)**, die verschiedene Bereiche der sozialen Absicherung regeln. Pflegebedürftige Menschen haben oft nicht nur Anspruch auf Leistungen aus der Pflegeversicherung, sondern auch aus anderen Versicherungsbereichen.

Wichtige Sozialgesetzbücher im Überblick (Auswahl):

SGB V – Gesetzliche Krankenversicherung

Das **Fünfte Buch** des Sozialgesetzbuches (SGB V) regelt die Leistungen der gesetzlichen Krankenversicherungund ist für die medizinische Versorgung zuständig. Es bietet zum Beispiel folgende Leistungen:

- Arztbesuche, Vorsorgeuntersuchungen, U-Untersuchungen bei Kindern
- Schutzimpfungen, Medikamente (ärztlich verordnet)
- Verschiedene Therapieformen wie Physiotherapie, Ergotherapie, Logopädie
- Hilfsmittel wie Hörgeräte, Rollstühle, Therapiestühle, Prothesen

SGB IX – Rehabilitation und Teilhabe

Das **neunte Buch** (SGB IX) zielt darauf ab, Menschen mit körperlichen, geistigen oder seelischen Beeinträchtigungen die Teilhabe am gesellschaftlichen Leben zu ermöglichen und ihre Rehabilitation zu fördern. Es bietet zum Beispiel folgende Leistungen:

- Reha-Klinikaufenthalt
- Frühförderung bei Kindern, Kita-Assistenz, Schulbegleitung
- Umschulung, Technische Hilfen am Arbeitsplatz, Arbeitsassistenz
- Persönliches Budget (zur freien Verwendung für Teilhabeleistungen)

SGB XI – Pflegeversicherung

Das **Elfte Buch** (SGB XI) umfasst die Leistungen der sozialen **Pflegeversicherung** und bezieht sich auf die Unterstützung bei Pflegebedürftigkeit. Es bietet zum Beispiel folgende Leistungen:

- Hilfe durch einen ambulanten Pflegedienst, Pflegegeld
- Hilfsmittel wie Einmalhandschuhe, Betteinlagen
- Pflegebett
- Umbau zum barrierefreien Bad, Einbau eines Treppenlifts
- Tagespflege, Kurzzeitpflege, Verhinderungspflege
- Versorgung im Pflegeheim

SGB XII – Sozialhilfe

Das **Zwölfte Buch (SGB XII)** unterstützt Menschen, die **ihre Pflegekosten nicht selbst bezahlen können**. Es ergänzt die Leistungen der Pflegeversicherung und sorgt dafür, dass Pflegebedürftige abgesichert sind, auch wenn Einkommen oder Vermögen nicht ausreichen.

Wer hilft, einen Überblick zu bekommen?

- Pflegestützpunkte und (Pflege-)Beratungsstellen können helfen, die verschiedenen Leistungen zu prüfen und zu beantragen.
- Für Menschen mit Behinderungen sind die EUTBn, die Lebenshilfe oder die Verfahrenslotsen der Kommunen gute Anlaufstellen.
- Wir haben alles Wichtige zum Thema **Beratung**für Sie zusammengestellt.
- Reichen Sie alle Anträge bei der Pflegekasse oder den zuständigen Stellen ein, damit die Leistungen kombiniert werden können.

Wer ist pflegende Angehörige, pflegender Angehöriger?

Pflegende Angehörige sind Menschen, die **unentgeltlich und nicht-professionell** pflegebedürftige Personen zu Hause im Alltag unterstützen. Dazu zählen Familienmitglieder wie Eltern, Kinder oder Geschwister, aber auch Lebenspartner:innen, Ehepartner:innen oder andere nahestehende Personen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis.

Um als pflegende Angehörige zu gelten, muss also keine rechtliche familiäre Beziehung bestehen. Es muss auch nicht immer im engeren Sinne "gepflegt" werden. Relevante Tätigkeiten umfassen sowohl die **direkte Pflege** wie Ankleiden, Waschen oder Toilettengänge als auch **Alltagsunterstützung**, z.B. Einkaufen, Kochen, (Arzt-)Besuche, Betreuung oder die Organisation der Pflege.

Um alle individuellen Familien- und Lebenskonstellationen abzudecken, findet man auch oft den Begriff der "Pflegenden An- und Zugehörigen". Mehr durchgesetzt hat sich aber der Begriff der "Pflegenden Angehörigen", der alle nahestehenden Personen umfasst, die regelmäßig eine pflegebedürftige Person unterstützen.

Minderjährige, die selbst pflegen oder bei der Pflege unterstützen, werden als **junge Pflegende** oder **Young Carers** bezeichnet.

Pflegende Angehörige unterscheiden sich von **professionell Pflegenden**, die eine Ausbildung haben und entlohnt werden.

Welche Unterstützung gibt es für Sie als pflegende Angehörige?

Pflegende Zu- und Angehörige übernehmen oft den größten Teil der Pflege – und das kann sehr belastend sein. Die Pflegeversicherung bietet deshalb gezielte Hilfen, um **Angehörige zu entlasten** und abzusichern.

Wichtige Leistungen für Zu- und Angehörige

- Verhinderungspflege: Wenn Sie als pflegende Person Urlaub machen oder krank sind, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten für eine Ersatzpflege.

- Kurzzeitpflege: Vorübergehende Unterbringung in einer stationären Einrichtung, wenn Pflege zu Hause nicht möglich ist.
- Entlastungsbetrag (131 Euro monatlich): Für Unterstützung im Alltag, z. B. Haushaltshilfen oder Betreuungsangebote.
- Pflegekurse: Kostenlose Kurse für Zu- und Angehörige, um Pflege praktisch zu lernen und sicherer zu werden.
- Freistellung im Beruf und Pflegezeiten: Freistellung oder Arbeitszeitreduzierung durch (Familien-)Pflegezeit, bis zu 10 Tage bezahlte Freistellung im Akutfall (Pflegeunterstützungsgeld).
- Renten- und Unfallversicherung: Unter bestimmten Bedingungen zahlt die Pflegeversicherung Beiträge, damit pflegende Angehörige sozial abgesichert sind.

Die Verbraucherzentralen fassen **die Entlastungsmöglichkeiten** [externer Link] übersichtlich zusammen.

Was bedeutet es, sich als Pflegeperson eintragen zu lassen?

Eine Pflegeperson nach Sozialgesetzbuch XI (Pflegeversicherung) ist eine Person, die einen pflegebedürftigen Menschen in dessen häuslicher Umgebung pflegt, ohne dafür ein Gehalt zu erhalten. Sie ist also keine professionelle Pflegekraft. Um Ansprüche auf soziale Absicherung zu erhalten, muss sich die Pflegeperson bei der Pflegekasse der zu pflegenden Person registrieren lassen.

Wichtige Voraussetzungen:

- Sie pflegt eine oder mehrere Person(en) mit mindestens Pflegegrad 2
- Sie pflegt regelmäßig mindestens 10 Stunden pro Woche, verteilt auf mindestens zwei Tage
- Es ist keine erwerbsmäßige Tätigkeit
- Sie ist bei der Pflegekasse eingetragen

Bei der Nennung einer Pflegeperson handelt es sich um einen rein formalen Akt - Sie gehen damit keine Pflichten ein. Sie müssen weder pflegerische noch organisatorische Nachweise für die Pflegekasse erbringen. Auch zählt die Auszahlung des Pflegegeldes an Sie als Pflegeperson nicht als Einkommen.

Vielmehr gilt: Leistungen zur sozialen Absicherung der Pflegeperson können nur gewährleistet werden, wenn die Pflegeperson den jeweiligen Stellen bekannt ist. Daher ist die Eintragung bei der Pflegekasse besonders wichtig! Folgende Versicherungsleistungen stehen Ihnen als Pflegeperson zu, wenn Sie die oben genannten Bedingungen erfüllen:

- **Rentenversicherung**: die Pflegekasse zahlt Beiträge für Sie.
- **Unfallversicherung**: Sie sind bei der Pflege und Betreuung des Pflegebedürftigen unfallversichert.
- **Arbeitslosenversicherung**: Die Pflegeversicherung zahlt die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für die gesamte Dauer der Pflegetätigkeit. Zuvor waren Sie in einer Anstellung und haben Beiträge eingezahlt.

Krankenversichert sind Sie weiterhin entweder über eine sozialversicherungspflichtige Tätigkeit, eine Familienversicherung oder freiwillig.

Wer bekommt einen Schwerbehindertenausweis – und wofür ist er gut?

Ein Schwerbehindertenausweis (SBA) ist für Menschen gedacht, die dauerhaft körperliche, geistige oder seelische Einschränkungen haben. Als Ausgleich für die Nachteile, die ein Leben mit einer chronischen Krankheit oder Behinderung mit sich bringt, stehen diesen Personen besondere Rechte zu.

Das Wichtigste in Kürze

- Der Ausweis ist unabhängig vom Pflegegrad, ergänzt aber die Unterstützung für pflegebedürftige Menschen.
- Er kann finanzielle, praktische und soziale Vorteile bringen.
- Behindertenverbände oder Pflegeberatungsstellen helfen beim Ausfüllen der Anträge und bei Fragen zu den Nachteilsausgleichen.

Alle wichtigen Infos zum SBA finden Sie auf dem qualitätsgesicherten Gesundheitsportal **gesund.bund.de** [externer Link].
Die speziellen Infos zum SBA für Kinder mit Behinderungen finden Sie in unserem **Online-Wegweiser für pflegende Eltern**.

Welche Vorteile hat der SBA?

- Steuerliche Vorteile (z.B. KfZ-Steuer, Fahrkostenpauschale, Pflege-Pauschbetrag)
- Nachteilsausgleiche: z.?B. Parkerleichterungen, kostenloser ÖPNV, ermäßigter Eintritt zu kulturellen Einrichtungen.
- Unterstützung im Alltag: z.B. erleichtert der SBA die Beantragung von Therapien, Hilfsmitteln oder Umbauten für die Arbeit und Zuhause.

Wer kann den Ausweis beantragen?

- Sie stellen den Antrag bei der zuständigen Behörde in Ihrer Region. Das ist in der Regel das Versorgungsamt. **Hier** [externer Link] können Sie per PLZ-Suche die Kontaktdaten Ihres zuständigen Amtes finden.
- Alternativ können Sie über ELSA den **Antrag online** [externer Link] stellen.
- Benötigt werden ärztliche Unterlagen, die die Beeinträchtigung und deren Dauer nachweisen.

Pflege in unterschiedlichen Lebenslagen

Young Carer - Junge Pflegende

Hey, weißt du, dass es sehr viele Jugendliche wie dich gibt, die zuhause Verantwortung übernehmen? Geschätzt 480.000 bundesweit, ganz schön viele. Wenn ein Elternteil oder Geschwister krank ist oder viel Hilfe braucht, bist du bestimmt auch oft gefragt – beim Kochen, Einkaufen oder einfach Da-Sein. Das kann ziemlich viel sein und manchmal richtig stressen. Vielleicht merkst du dann, dass du müde wirst, weniger Zeit für Freunde oder

Schule hast oder dich überfordert fühlst. Hier erfährst du, dass du damit nicht allein bist und welche Unterstützung es speziell für dich gibt.

Auf diesen Webseiten gibt es gute Informationen

- **echt unersetzlich** [externer Link]
- **Pausentaste** [externer Link]
- **Young helping hands** [externer Link]
- **Superhands** [externer Link]

Online-Plattformen, Treffen und Hotlines

- Das digitalen Projekt **Young Carer Coach** [externer Link] will junge Menschen mit Sorge- und Pflegeverantwortung vernetzen und in Austausch bringen. Hier findest du aktuelle **Informationen, Angebote, Termine und Tipps**. Ebenso werden über Young Carer Coach **Online- und Präsenztreffen** sowie **Retreats** angeboten.
- **Kraft Copilot** [externer Link] ist eine **interaktive Lern- und Vernetzungsplattform**, die speziell **für junge Erwachsene** (zwischen 18 und 27 Jahren) entwickelt wird, **die sich um nahestehende Personen kümmern**. Die Plattform soll euch dabei unterstützen, besser auf euch zu achten und die Lebensqualität zu verbessern.
- Die **Nummer gegen Kummer** [externer Link] ist ein **Beratungstelefon für Kinder und Jugendliche** (116 111), kostenlos und anonym. Es bietet auch eine Mail-Beratung an.
- **Wir pflegen** [externer Link] organisiert ein **Online-Treffen** für junge Erwachsene mit Pflegeverantwortung. Jeden ersten Mittwoch im Monat, von 19:00 bis 20:00 Uhr, treffen sich junge Menschen über Zoom, um sich gegenseitig zu unterstützen, auszutauschen und Antworten auf Fragen rund um das Leben als pflegender Angehöriger zu finden.

Regionale Angebote

- **Überblick** [externer Link] über **Beratungs- und Begleitangebote** für Kinder und Jugendliche mit Pflegeerfahrung in NRW
- Regionales Angebot vom Kinderschutzbund in **Bielefeld** [externer Link]
- Trauergruppen in **Duisburg** [externer Link]
- In **Letzte-Hilfe-Kursen** lernen Kinder und Jugendliche, mit dem Thema Sterben umzugehen.
- Die Kinderklinik in Bad Sassendorf bietet die Möglichkeit einer **Reha** [externer Link] speziell für Young Carer.

Angebote für Geschwister

- **Familienbande** [externer Link]: Geschwister behinderter Kinder & kranker Kinder stehen im Mittelpunkt. Hier findest Du **Angebote** [externer Link] in der Nähe.
- Beim **Geschwisterkinder-Netzwerk** [externer Link] stehen allein die gesunden Brüder und Schwestern von Kindern mit schwerer Erkrankung und/oder Behinderung im Mittelpunkt.

- Der **Bunte Kreis** [externer Link] bietet Angebote in NRW für Geschwisterkinder an, unter anderem auch Ferienprogramm.

Für Kinder und Jugendliche, die mit suchtkranken Eltern aufwachsen

- **Online Beratung** [externer Link]
- **Selbsthilfe Gruppen** [externer Link]
- Digitale Karte zur Suche von **regionalen Angeboten** [externer Link]
- **Beratung und Informationen** [externer Link]
- **Hilfe bei Problemeltern**: Sucht, (sexualisierte) Gewalt und/oder psychische Erkrankungen

Demenz in der Familie

- **Decode Demenz** [externer Link]: Infos, Tools und Tipps für den Umgang mit Menschen, die Demenz haben.
- Die**Demenz Buddies** [externer Link]: Austausch und Vernetzung für junge Erwachsene zwischen 16 und 25 Jahren, die einen Menschen mit Demenz in ihrer Familie begleiten.
- **Alzheimer & You** [externer Link]: eine Informationsseite für Jugendliche rund um das Thema Alzheimer. Hier erfährst Du, was es mit der Krankheit auf sich hat, wie sie entsteht und wer sie bekommen kann.
- App: „Alzheimer & YOU – den Alltag aktiv gestalten“ über den **Apple-Store** oder **Google Play**

Brustkrebs in der Familie

- **Pink Kids** [externer Link]: Wir sind eine Gruppe von jungen Erwachsenen, deren Mütter an Brustkrebs erkrankt sind bzw. waren. Hier findest du alle wichtigen Informationen zum Thema.

Eltern pflegebedürftiger Kinder

Ein pflegebedürftiges, behindertes Kind oder einen Jugendlichen zu begleiten, ist für Sie als Eltern eine große Aufgabe. Neben der liebevollen Fürsorge im Alltag kommen viele organisatorische und bürokratische Anforderungen hinzu. Sie müssen Leistungen aus unterschiedlichen Bereichen wie Gesundheitsversorgung, Jugendhilfe, Teilhabe, Rehabilitation und Pflegeversicherung miteinander abstimmen – das kostet Zeit und Energie. All dies erfordert Expert:innenwissen.

Es ist gut zu wissen, dass es viele Hilfen gibt: Finanzielle, emotionale, organisatorische. In unserem **Eltern-Online-Wegweiser**begleiten wir Sie dabei, sich auf den Weg zu machen und ihr eigenes Unterstützer-Netzwerk aufzubauen.

Menschen mit Migrationsgeschichte

Viele Menschen mit Migrationsgeschichte pflegen in Deutschland ihre Eltern, Ehepartner oder andere Angehörige – oft zu Hause und mit großem Engagement. Diese Aufgabe

bedeutet viel Verantwortung und wirft wichtige Fragen auf: Wo bekomme ich Informationen in meiner Sprache? Gibt es Beratungsstellen, die meine Kultur und meine Lebenssituation verstehen? Und wie kann ich mich gut auf die Pflegebegutachtung vorbereiten?

Auf dieser Seite finden Sie eine Übersicht über **mehrsprachige Angebote rund um das Thema Pflege** – speziell für pflegende Angehörige mit internationaler Geschichte.

- In unserer Datenbank finden Sie Beratungsstellen, die **Beratungen in Fremdsprachen** anbieten. Dazu müssen Sie den Filter bei *Sprachen* auf "Ja" setzen. In den Details der Beratungsstellen sehen Sie, welche Fremdsprachen genau angeboten werden.
- In der **Netzwerkkarte Migration** [externer Link] der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz finden Sie **Netzwerke, Anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag, Pflegeberatungsstellen (Pflegeberatung, Seniorenberatung oder Demenzberatung), Pflegedienste** und **weitere Dienste**, die ein **mehrsprachiges Angebot** anbieten oder **kultursensible Arbeit** leisten.
- Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz stellen **Informationen zur Pflegeversicherung** [externer Link] in 18 verschiedenen Sprachen zur Verfügung.
- das Landesamt für Gesundheit und Arbeitsschutz (LfGA) bietet auf seiner Webseite Informationen zu Gesundheit [externer Link], Vorbeugung, medizinischer Versorgung und verschiedenen Krankheiten in mehreren Sprachen an.
- Das Bundesministerium für Gesundheit informiert zum Thema **"Was tun im Pflegefall?"** [externer Link]. Dort gibt es Hinweise zur Pflegebegutachtung, zu Vorsorgemöglichkeiten, zur Betreuungsverfügung und zum Betreuungsrecht in Deutschland. Die Infos gibt es in vielen verschiedenen Sprachen.
- Sie finden hier auch **praktische Pflege-Tipps** [externer Link] wie zum Beispiel zur Mundhygiene in vielen verschiedenen Sprachen.
- Zusätzlich können Sie sich die Broschüre **"Begleitung am Lebensende"** [externer Link] für pflegende Angehörige herunterladen. Den Ratgeber gibt es in 8 Sprachen.
- Allgemeine Informationen zum Gesundheitssystem in Deutschland bietet das Gesundheitsprojekt MiMi in verschiedenen Sprachen an.

Demenz

- Einen ersten Überblick über das Thema Demenz bekommen Sie auf den Seiten von **Demenz und Migration** [externer Link]. Die Seiten der Alzheimer Gesellschaft e.V. haben ebenfalls eine **Übersichtsseite** [externer Link] mit gesammelten Informationen zum Thema Demenz in verschiedenen Sprachen.
- Die Alzheimer Gesellschaft NRW bietet ganz neu eine Telefonberatung in ukrainischer Sprache [externer Link] rund um das Thema Demenz an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig.
- Erklärvideos für pflegende Angehörige zum Thema **Demenz** finden Sie hier auf **Russisch** [externer Link] und **Türkisch** (externer Link].

Leben mit Demenz

Demenz betrifft nicht nur die erkrankte Person, sondern verändert auch das Leben der Menschen, die sie begleiten und pflegen. Der Alltag verändert sich schleichend – Routinen müssen angepasst, neue Fähigkeiten erlernt und emotionale Grenzen neu ausgelotet werden.

- Unsere**Themenseite Demenz** zeigt Ihnen, wo Sie verlässliche Informationen, hilfreiche Tipps und passende Anlaufstellen finden: von seriösen Fachartikeln über Beratungsangebote und Pflegekurse bis hin zu Selbsthilfegruppen. So erhalten Sie einen Überblick über bewährte Unterstützungsmöglichkeiten – und können leichter die Angebote entdecken, die zu Ihrer Situation passen.
- Wenn Sie sich für eine Kur- oder Reha-Maßnahme für pflegende Angehörige interessieren, finden Sie hier alle **wichtigen Informationen** – speziell auf die Bedürfnisse von Angehörigen von Menschen mit Demenz zugeschnitten.
- Auch für Menschen mit Migrationsgeschichte und ihre Familien gibt es passende Informationen rund um das Thema Demenz. Einen ersten Überblick bekommen Sie auf den Seiten von **Demenz & Migration** [externer Link]. Die Alzheimer Gesellschaft e.V. bietet ebenfalls eine Übersichtsseite mit gesammelten **Informationen** [externer Link] zum Thema Demenz in **verschiedenen Sprachen**.
- Erklärvideos für pflegende Angehörige zum Thema **Demenz** finden Sie hier auf **Russisch** [externer Link] und **Türkisch** (externer Link].
- Die Alzheimer Gesellschaft NRW bietet ganz neu eine Telefonberatung in ukrainischer Sprache [externer Link] rund um das Thema Demenz an. Eine vorherige Terminvereinbarung ist notwendig.

Menschen mit Hörbehinderung

Eine Hörbehinderung ist eine angeborene oder erworbene Einschränkung des Hörvermögens, die von einer leichten Schwerhörigkeit bis zu Taubheit reichen kann.

Je nach Hörbehinderung gibt es unterschiedliche Wege der Kommunikation: Schwerhörige Menschen kommunizieren z. B. je nach Hörstatus über Lautsprache, lautsprachbegleitende Gebärden oder die Deutsche Gebärdensprache. Taube Menschen verwenden die Deutsche Gebärdensprache.

Hörbehinderung umfasst Schwerhörigkeit in allen Graden, Altersschwerhörigkeit, Ertaubung, Taubblindheit, Hör-Seh-Behinderung, Taubheit und Cochlea Implantat-Träger:innen.

In Nordrhein-Westfalen leben ca. 12.000 gehörlose Menschen, 3,17 Mio. schwerhörige und ertaubte Menschen sowie 1.900 taubblinde Menschen (Quelle: REHADAT Statistik).

Das Kompetenzzentrum Hörschädigung im Alter [externer Link] ist Ansprechpartner zu den Themen Alter, Pflege und Demenz bei Menschen mit Hörbehinderung in ganz Nordrhein-Westfalen.

Es bietet für Menschen mit Hörbehinderung:

- Informationen in Deutscher Gebärdensprache (DGS) und verständlicher Sprache
- Information und Aufklärung zu den Themen Pflege, Demenz und Wohnen im Alter
- Barrierefreie Pflegekurse für pflegende Angehörige mit und ohne Hörbehinderung
- Barrierefreie Informations-Veranstaltungen online und in Präsenz vor Ort

- Förderung und Entwicklung von barrierefreien Angeboten für Menschen mit Hörbehinderung und Pflegebedarf und/oder Demenz und für ihre Angehörigen

Weitere Informationen finden Sie auf dem YouTube Kanal des Kompetenzzentrums.

Der Pflegewegweiser NRW hat auf einer speziellen Seite zu diesem Thema ausführlichere Informationen zusammen gestellt.

Pflege und Behinderung

Wenn Sie ein Familienmitglied mit Behinderung pflegen, wissen Sie, wie viel Organisation und Energie das kostet – von Hilfsmitteln über Behördenwege bis hin zur Vereinbarkeit mit Beruf und Alltag. Es ist nicht immer leicht zu erkennen, welche Stellen helfen können und welche Unterstützung möglich ist. Wir unterstützen Sie dabei, verlässliche Informationen, hilfreiche Anlaufstellen und praktische Hilfen zu finden, damit Sie im Alltag entlastet werden und auf Ihrem Weg gut begleitet sind.

- Die EUTB (ergänzende unabhängige Teilhabeberatung)

  Die **EUTB** [externer Link] unterstützt Menschen mit Behinderungen oder drohender Behinderung dabei, selbstbestimmt zu leben. Auch Angehörige können dort Beratung erhalten. **Die Beratung ist immer kostenlos**.

  Typische Fragen können beispielsweise sein:

  - Wie stelle ich einen Antrag auf Anerkennung einer Schwerbehinderung?
  - Wo bekomme ich einen Schwerbehindertenausweis?
  - Kann ich bewilligte Teilhabeleistungen auch als Persönliches Budget nutzen – und lohnt sich das für mich?
  - Welche Hilfen zur Teilhabe am Arbeitsleben gibt es, damit ich meinen Job behalten kann?
  - Welche Wege führen aus einer Werkstatt für behinderte Menschen in den allgemeinen Arbeitsmarkt – und ist das für mich passend?
  - Welche Unterstützung gibt es, damit ich mit dem Auto am sozialen Leben teilnehmen kann?

Über die **Datenbank** des Pflegewegweisers finden Sie schnell eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

- Unser **Online-Wegweiser** für pflegende Eltern erklärt Eltern eines behinderten (Klein-)Kindes die wichtigsten Anlaufstellen, Einrichtungen, Ansprüche und Hilfen.
- Der **Familienratgeber** [externer Link] der "Aktion Mensch" ist ein sehr informativer und breit angelegter Online-Service für Menschen mit Behinderung und ihre Angehörigen.
- Das **Familienportal** [externer Link] bietet ebenfalls eine **gute Übersicht** über zahlreiche Themen zum Thema Behinderung.
- Der BVKM (Bundesverband für körper- und mehrfach behinderte Menschen) stellt zahlreiche **Ratgeber** [externer Link] zum Download oder als gedruckte Version zur Verfügung - auch in anderen Sprachen.

- Claudia Middendorf ist die **Beauftragte der Landesregierung NRW** [externer Link] für die Belange von Menschen mit Behinderungen. Auf ihrer Webseite finden Sie in alphabetischer Reihenfolge **unterschiedliche Anlaufstellen** [externer Link] in **NRW**, an die sich sich bei Fragen oder Unterstützungsbedarf in den unterschiedlichsten Situationen wenden können.
- Das bundesweite **Beratungstelefon zum Persönlichen Budget und zum Budget für Arbeit** ist unter der Nummer **030 235 935 190** (Kosten zum normalen Festnetz- oder Mobilfunktarif) zu erreichen. Bei dieser Hotline können sich behinderte Menschen, ihre Angehörigen und Interessierte über die Leistungsform des Persönlichen Budgets und des Budgets für Arbeit informieren. Sprechzeiten sind montags, dienstags und donnerstags von 09:00 bis 16:00, mittwochs von 09:00 bis 13:00 und freitags von 09:00 bis 15:00 Uhr.
- Die BIVA (Interessensvertretung bei Pflege und Betreuung) bietet einen Leitfaden für **Vorsorge-Bevollmächtigte** [externer Link] zum Download an. Die Broschüre erklärt, wie man vorsorgen kann, falls man einmal nicht mehr selbst entscheiden kann. Sie gibt außerdem Menschen, die mit einer Vollmacht Entscheidungen übernehmen, klare Hilfen und Tipps für ihre Aufgaben.
- Die Internetseite der **Integrationsämter** [externer Link] enthält viele Informationen zum Thema "Behinderung und Beruf".
- Die Deutsche Rentenversicherung informiert zur **beruflichen & medizinischen Rehabilitation** [externer Link].

Schwul, Lesbisch, Queer, LGBTQIA+

Queer ist ein Sammelbegriff für Menschen mit unterschiedlichen sexuellen Orientierungen und Geschlechtsidentitäten. Pflegebedürftigkeit betrifft sie wie alle anderen. Doch es gibt oft zusätzliche Herausforderungen, um respektvolle und bedarfsgerechte Unterstützung zu gewährleisten.

Was bedeutet queer-sensible Pflege?

- Respekt haben vor Identität und Lebensweise.
- Vertrauensvoller und diskreter Umgang mit den individuellen Lebensgeschichten.
- Einbezug von Partner:innen und gewählten Familien - auch ohne Trauschein oder Verwandtschaft.
- Pflegeeinrichtungen mit queersensiblem Ansatz oder geschulte Pflegekräfte schaffen Sicherheit.

Diskriminierungserfahrungen können dazu führen, dass queere Menschen notwendige Pflege oder medizinische Angebote meiden – mit teils gravierenden gesundheitlichen und sozialen Folgen. Zudem bringen manche besondere körperliche und psychosoziale Bedürfnisse mit, die sensibles Fachwissen in Pflege und Begleitung erfordern. Aber immer noch sind queersensible Angebote in der Pflege und Betreuung schwer zu finden.

Ausführliche Informationen für Einrichtungen und Fachkräfte finden sich in der Broschüre **"Queere Perspektiven Pflege & Alter"** [externer Link].

Anlaufstellen in NRW

- **Pflegeberatungsstellen** bieten erste Beratung und können an passende Angebote vermitteln.
- **Regionale Aidshilfen** und **Queere Zentren** in NRW bieten fachliche Beratung. So richtet sich z.B. die Aidshilfe Essen mit dem Projekt **Queer60Plus“** [externer Link] an Menschen ab 60 Jahren und fördert ihre Mitwirkung am gesellschaftlichen Leben.
- **rubicon e. V.** [externer Link] ist eine zentrale Anlaufstelle für queere Menschen in Köln und ganz NRW. Sie bietet u.a. psychosoziale Beratung, Gruppenangebote und Vernetzungsarbeit an. Ein Schwerpunkt liegt auf der Unterstützung älterer queerer Menschen, etwa durch die **ALTERnativen**, einem Netzwerk für Lesben, Schwule und trans Personen über 50 Jahre.
  Ebenfalls bietet rubicon eine spezialisierte psychosoziale Beratung für Menschen, die Gewalt erfahren haben oder von Gewalt bedroht sind.
  Für queere Menschen mit Migrationshintergrund gibt es das Projekt **baraka – a place for international queers**, das einen sicheren Raum für Austausch, Unterstützung und kulturelle Veranstaltungen bietet.
  Die Beratung richtet sich an Einzelpersonen, Paare, Familien und Fachkräfte. Sie kann persönlich, telefonisch oder online erfolgen (Tel. 0221-27 66 999-0) - auch in verschiedenen Sprachen.
- Die Fachstelle **Altern unterm Regenbogen** [externer Link] setzt sich für queere Menschen ab 55 Jahre in Düsseldorf ein.
- **Queer-Pflege.de** [externer Link] ist eine Plattform, die Menschen dabei unterstützt, passende Pflegeangebote zu finden, die ihre Lebensweise respektieren und ihre Bedürfnisse berücksichtigen. Sie bietet eine Übersicht über spezialisierte Pflegeeinrichtungen, Beratungsdienste und Alltagshilfen.
- Das **Queere Netzwerk NRW** [externer Link] unterstützt Ratsuchende und Organisationen in NRW, vernetzt Einrichtungen, berät zu queeren Themen und setzt sich für Akzeptanz, Sichtbarkeit und passende Angebote ein.

Auf **Bundesebene** agieren diese Vereine:

- der Dachverband **Lesben und Alter e. V.** [externer Link] widmet sich allen Themen, die älteren lesbischen Frauen ein selbstbestimmtes und wirtschaftlich gesichertes Leben ermöglichen, darunter Alterssicherung, Wohnformen, Prävention, Gesundheitsversorgung, Pflege, Rentenpolitik und die Bekämpfung von Altersarmut.
- die **BISS** Bundesinteressenvertretung schwuler Senioren e.V. [externer Link] setzt sich dafür ein, dass schwule Männer im Alter offen und selbstbestimmt leben können – mit guter Gesundheitsversorgung, passender Pflege und voller gesellschaftlicher Teilhabe.

Was ist noch wichtig?

Zum Thema rechtliche Vorsorge: Patientenverfügungen und Vorsorgevollmachten sichern, dass gewählte Partner:innen (Wahlfamilie) Entscheidungen treffen dürfen.

Pflege auf Distanz

Unsere Gesellschaft verändert sich – Familien wohnen heute oft weiter auseinander. Viele Menschen pflegen deshalb Angehörige aus der Entfernung. Man nennt sie „Unterstützende auf Distanz“ oder auf Englisch „Distance Caregiver“.

Weite Wege und die Abstimmung von Terminen machen die Pflege besonders schwierig – organisatorisch und emotional. Wer nicht in der Nähe ist, kann nicht "mal eben schnell" zur Stelle sein. Unterstützung ist dann nicht sofort möglich.

Pflegende auf Distanz übernehmen oft folgende Aufgaben:

- Organisation der Pflege und Betreuung
- Klärung von Medikamenten
- Informationen und Recherchen
- Behördengänge und Bankangelegenheiten
- regelmäßige Anrufe zur Kontrolle der Pflegesituation
- emotionale Unterstützung
- Gespräche und Absprachen mit anderen Helfenden vor Ort

Eine gute Kommunikation und Abstimmung, Notfallpläne, ein lokales Unterstützer-Netzwerk, Nutzung der Pflegeberatung vor Ort und die eigene Belastung im Blick behalten - das sind wichtige Faktoren für eine gelingende Pflege auf Distanz.

- Die Broschüre **"Wie kann Unterstützung auf Distanz gelingen?"** [externer Link] der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW liefert praxisnahe Tipps für Ratsuchende und Arbeitgeber.
- Die **Unfallkasse NRW** [externer Link] hilft pflegenden Angehörigen dabei, sich ein Unterstützer-Netzwerk praktisch und visualisiert aufzubauen.
- **Pflegeberater:innen** vor Ort können Sie über regionale Angebote informieren und praxisnah zur Organisation von Pflege und Versorgung beraten.
- Tauschen Sie sich mit anderen Pflegepersonen aus, die in derselben Situation sind wie Sie. Die **Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe** sind wertvolle Anlaufstellen für lokale Hilfegruppen. Auch der Verein **wir pflegen! e.V.** [externer Link] bietet online Gespräche und Gruppen speziell zu diesem Thema an.
- Wenn Sie Betroffenen einfach mal zuhören wollen, mehr über die Herausforderungen im Pflegealltag wissen wollen, dann können Sie das in einer der Podcast-Folgen des **Demenz-Podcast** [externer Link] oder der **KKH** [externer Link].