Wie kann Unterstützung auf Distanz gestaltet werden?

Empfehlungen für Unternehmen & unterstützende Angehörige in räumlicher Entfernung

Eine Publikationsreihe der

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz
Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

Gefördert von:
Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen
LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN
PKV Verband der Privaten Krankenversicherung

Evangelische Hochschule Ludwigsburg
Protestant University of Applied Sciences

Inhalt

1. Einleitung 3

2. Handlungsbedarf: Wieso ist „Unterstützung auf Distanz“ ein wichtiges Thema? 4

3. Was bedeutet Unterstützung auf Distanz? 4

4. Maßnahmen: „Was kann ich tun?“ 8

4.1. Außerbetriebliche Maßnahmen 9

4.2. Betriebliche Ebene 16

5. Wie geht es weiter? 19

Literatur 20

Wer wir sind 20

1. Einleitung

Immer mehr Menschen wohnen weiter entfernt von ihren Angehörigen an einem anderen Ort. Die Gründe dafür sind ganz unterschiedlich und reichen von gestiegenen Mobilitätsanforderungen in der Arbeitswelt bis zu sich verändernden Familienmodellen (wie sog. „Patchwork-Familien“ o.ä.). Was passiert aber, wenn die eigenen Angehörigen (zum Beispiel die eigenen Eltern) im Alter immer mehr auf Hilfe oder gar Pflege angewiesen sind? Wie kann man deren Unterstützung bei räumlicher Distanz trotz langer Fahrtzeiten und knapper Zeitressourcen durch Berufstätigkeit und/oder das Kümmern um die eigene Familie dennoch leisten? Und wie können Arbeitgeber*innen die eigenen Mitarbeiter*innen auch über betriebliche Wege unterstützen und ihnen helfen, Arbeit mit den privaten Sorgeaufgaben besser vereinbaren zu können?
Diesen Fragen widmet sich die vorliegende Broschüre zum Thema Pflege, Unterstützung und Sorge auf Distanz, im Englischen auch „Distance Caregiving”. Damit sollen vor allem diejenigen angesprochen werden, die selbst für einen Menschen auf Distanz Hilfe leisten sowie Unternehmen, die ihre Mitarbeiter*innen in dieser Situation unterstützen wollen. Zunächst widmet sich diese Broschüre einer kurzen Standortbestimmung: Es wird hinterfragt, wieso es sich lohnt, sich frühzeitig mit dem Thema Vereinbarkeit von Beruf und Pflege sowohl als Unternehmen aber auch als Privatperson auseinanderzusetzen und dabei auch auf Unterstützende auf Distanz zu achten. Wer ist eigentlich eine Person, die über eine räumliche Distanz unterstützt? Im Mittelpunkt stehen anwendungsorientierte Tipps für Unterstützer*innen auf Distanz und auch Unternehmen, die in der konkreten Situation helfen können, Lösungen zu finden und Probleme zu vermeiden.

2. Handlungsbedarf: Wieso ist „Unterstützung auf Distanz“ ein wichtiges Thema?

Das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie ist schon länger ein Thema, über das in der Öffentlichkeit diskutiert wird. Unternehmen bieten ihren Mitarbeiter*innen schon jetzt bereits Unterstützung in unterschiedlicher Form an. Allerdings gibt es für die „Betreuung von Kindern“ immer noch mehr Angebote als für die Vereinbarkeit von „Pflege eines Angehörigen” und der eigenen Berufstätigkeit. Hinzu kommt, dass die große Gruppe derer, die in der Pflege und Unterstützung von Angehörigen involviert ist, sehr heterogen ist. Angebote zu deren Unterstützung müssen dieser Vielfalt Rechnung tragen. Ein Blick auf die Größe dieser Personengruppe zeigt, dass laut Statistischem Bundesamt etwa 4,1 Mio. Menschen derzeit in Deutschland pflegebedürftig im Sinne der Pflegeversicherung sind. Davon werden knapp 80% zuhause versorgt (Statistisches Bundesamt, 2020). Die Zahl derjenigen, die im alltäglichen Leben zwar keine Pflege, aber Unterstützung und Hilfe benötigen, ist dabei weitaus höher einzuschätzen. Die Hauptverantwortung der Pflege tragen also überwiegend enge Familienangehörige (TNS Infratest, 2017). Nicht immer wohnen diejenigen, die Pflege und Unterstützung benötigen, direkt in der Nähe ihrer Familien. Die Zahl der Angehörigen, die sich vor Ort um die Pflege oder Betreuung ihrer Nächsten kümmern, nimmt immer weiter ab; die Entfernung zwischen Familien wird größer. Gründe hierfür sind unter anderem die steigende (auch internationale) Mobilität von Familien und Erwerbstätigen. Und gerade in Zeiten einer Pandemie und damit einhergehenden Kontaktbeschränkungen gilt es, Unterstützung auf Distanz zu leisten. Daher ist der Blick auf spezifische Anforderungen dieser Personengruppe sinnvoll. Auch wenn viele familienfreundliche Betriebe mittlerweile die Bedeutung von Angehörigenpflege im demografischen Wandel erkannt haben, so wird das Thema räumliche Entfernung und die daraus entstehenden Besonderheiten für die pflegenden Angehörigen bislang kaum beleuchtet. Doch verbergen sich in der großen Gruppe Pflegender und Unterstützender Angehöriger ganz unterschiedliche Menschen, die andere Formen von Hilfen brauchen. Daher werden hier diejenigen näher vorgestellt, die auf Distanz Hilfen für pflegebedürftige Personen erbringen.

3. Was bedeutet Unterstützung auf Distanz?

Wenn von Unterstützung auf Distanz gesprochen wird, fällt schnell der Begriff des „Distance Caregiving“. Obwohl auch in Deutschland „Distance Caregiving“ für viele Menschen zum Alltag gehört, ist das Thema jedoch hierzulande relativ unbekannt.

Hinter diesem Begriff verbirgt sich das Erbringen von Unterstützung auf Distanz für einen Angehörigen. Unterstützung bei räumlicher Distanz („Distance Caregiving“) bedeutet, dass eine spürbare Wegstrecke und Reisezeit zu den hilfebedürftigen Angehörigen zurückgelegt werden muss und diese Wohndistanz bei der regelmäßigen Versorgung und in akuten Notsituationen problematisch wird. Dabei ist jedoch nicht einfach zu bestimmen, für wen diese räumliche Entfernung zu den hilfebedürftigen Angehörigen bereits als „spürbare Distanz“ wahrgenommen wird. Ob die Wohndistanz in der Versorgung von Hilfebedürftigen Probleme aufwirft, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Zum einen von der realen Kilometerzahl oder auch den
- Wegzeiten, aber auch individuellen Bedingungen, wie bspw.
- die Verkehrsanbindung in eine Region ist,
- wie hoch die Fahrtkosten sind oder ob
- weitere Helfende vor Ort zur Verfügung stehen.

In der aktuellen Forschungsliteratur gibt es daher auch keine einheitliche Definition von „Distanz“ bei Pflegearrangements. Einige Studien sprechen bereits bei einer Distanz etwa 16 km innerhalb des Betreuungsarrangements von sog. „Distance Caregiving“, andere legen eine Reisezeit von 30-60 Minuten oder eine Tagesreise zugrunde (Franke et al. 2019). Klar ist also, dass Distanz nicht rein an Kilometern zu messen ist. Unterstützung auf Distanz ist auch in Deutschland keineswegs eine Randerscheinung. Analysen zu pflegenden Angehörigen auf der Basis eines europäischen Surveys zeigen, dass etwa jedes vierte Kind, das einen Elternteil unterstützt, eine Wohnentfernung von mindestens 25 Kilometern überwinden muss. Dabei sind 60-70% der „Unterstützenden auf Distanz“ weiblich, etwa 58 Jahre alt, häufiger in Vollzeit erwerbstätig und verfügen über ein höheres Einkommen (Kramer et al., 2019; Wagner et al., 2019; Zentgraf et al., 2019). Aus der Studie von Franke et al. (2019) wird deutlich, dass die Reisezeit im Durchschnitt bei etwa 4 Stunden bzw. 326 Kilometern liegt. Die Unterstützung für die Hilfebedürftigen umfasst dabei etwa 10 Stunden pro Woche. Sind „Unterstützer*innen auf Distanz“ in Vollzeit erwerbstätig, reduziert sich die durchschnittliche wöchentliche Hilfeleistung auf 6,5 Stunden. In den häufigsten Fällen helfen sie den eigenen Eltern(teilen) oder Schwiegereltern in deren Zuhause, selten auch Geschwistern, Personen aus dem Freundes- und Bekanntenkreis oder entfernt wohnenden erwachsenen Kindern, die zum Beispiel an einer chronischen Erkrankung oder Behinderung leiden (Franke et al., 2019; Zentgraf et al., 2019).
Betrachtet man die Aufgaben, die durch Angehörige über die Distanz hinweg geleistet werden, unterscheiden sich diese bedingt durch die räumlichen Entfernungen von klassischer Angehörigenpflege. Charakteristisch werden folgende Tätigkeiten übernommen, wenn man nicht vor Ort ist:

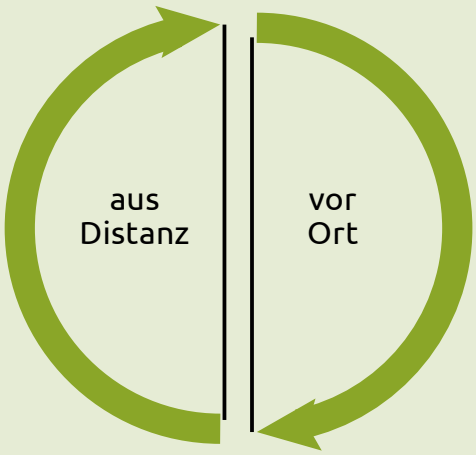
- Organisatorische Aufgaben rund um die Pflege und Betreuung,
- Klärung von Medikamenten,
- Informationen und Recherchen,
- Behördengänge und Bankangelegenheiten,
- regelmäßige Anrufe zur Kontrolle,
- Zuhören, Verständnis zeigen, motivieren,
- Gespräche mit Helfenden vor Ort,
- Absprachen mit Fahrdiensten usw.

Sind die Unterstützer*innen dann vor Ort, nehmen sie an Arztbesuchen teil, verbringen die Freizeit mit den Angehörigen und kümmern sich um anfallende Aufgaben im Haushalt oder Garten. Nicht anwesend sein, bedeutet demnach nicht gleich, dass man nicht involviert in das Pflege- und Betreuungsarrangement ist.

Distance Caregivers

Was leisten Sie?

- **Administrative & organisatorische Aufgaben**
- **Recherchen**
- **Kontrolle der Pflegesituation**
- **Emotionale Unterstützung**



- **Gemeinsame Freizeitaktivitäten**
- **Begleitung zu Terminen (Banken, Ärzte)**
- **Tätigkeiten im Haushalt & Instandhaltungsaufgaben**

Jede Pflegesituation ist einzigartig. Die vorherigen Ausführungen haben verdeutlicht, wie eine typische Person aussehen kann, die auf Distanz unterstützt. Vielleicht haben diese Beschreibungen Sie schon an jemanden aus Ihrem Umfeld erinnert. Bevor wir uns nun den einzelnen Anwendungstipps widmen, stellen wir Ihnen zwei Personen vor, die selbst aus Distanz unterstützen.

Herr Müller

Herr Müller ist 47 Jahre alt, verheiratet und hat drei Kinder (8, 14 und 20 Jahre alt). Er arbeitet seit fast 25 Jahren in Vollzeit bei einer Firma und in einem sehr kleinen Team. Für diesen Job fährt er täglich 40 Kilometer mit dem Auto. Seine Eltern leben

auf dem Land in ihrem eigenen Haus mit großem Garten (ca. 520 km entfernt von ihm). Seit einem Schlaganfall vor drei Jahren ist sein Vater auf Pflege angewiesen (Pflegegrad 3). Seine Mutter ist dadurch zunehmend überfordert, auch wenn der Pflegedienst zweimal am Tag kommt. Geschwister hat Herr Müller keine, ein paar Leute aus der Nachbarschaft und dem Freundeskreis unterstützen die Eltern vor Ort durch kleinere Besorgungen.

Herr Müller ruft seine Eltern jeden Tag an, um sich zu vergewissern, dass es ihnen gut geht – oft zweifelt er aber an deren optimistischen Aussagen („Jaja, alles in bester Ordnung!"). Mindestens einmal pro Monat, in schwierigen Zeiten auch öfter, fährt er mit dem Auto nach Hause (mind. 5,5 Stunden Fahrtzeit) und kümmert sich vor Ort um seine Eltern, das Haus und den Garten. Öffentliche Verkehrsmittel kann Herr Müller leider nicht nutzen, da der Wohnort seiner Eltern nur schlecht mit Bussen und Bahnen erreichbar ist.

Viele Dinge kann Herr Müller telefonisch oder per Mail erledigen. Aber auch das ist im Arbeitsalltag nicht immer leicht, ihm fehlt es im Büro an der nötigen Ruhe und Privatsphäre. Oft nimmt er deshalb Urlaub und verlängert das Wochenende um einen Tag, um bei Arztbesuchen und Behördengängen persönlich zu unterstützen. Seine Frau und die Kinder begleiten ihn, wann immer es passt; die Kinder haben aber am Wochenende oft auch andere Aktivitäten (Sportverein, Freunde), die ihnen wichtig sind. Hierüber kommt es immer wieder zu Auseinandersetzungen.

Herrn Müller belastet die Situation und das schlechte Gewissen gegenüber seinen Eltern („Ich müsste mehr tun"), gegenüber seiner Familie („Ich vernachlässige meine Frau und meine Kinder") und gegenüber seinem Arbeitgeber („Ich bin nicht so leistungsfähig wie sonst"). Bei der Arbeit ist Herr Müller oft müde und unkonzentriert, gerade nach einem Wochenende bei seinen Eltern. Seine Kolleginnen und Kollegen sind irritiert und das Verhältnis zu seinem Vorgesetzten ist eher distanziert. Im Team ist Herr Müller als stiller Außenseiter bekannt. Über seine Situation sprechen will er im Unternehmen nicht – auch aus Angst vor möglichen Reaktionen. Er will das alleine schaffen, seine Eltern sind schließlich seine Privatangelegenheit.

Frau Yilmaz

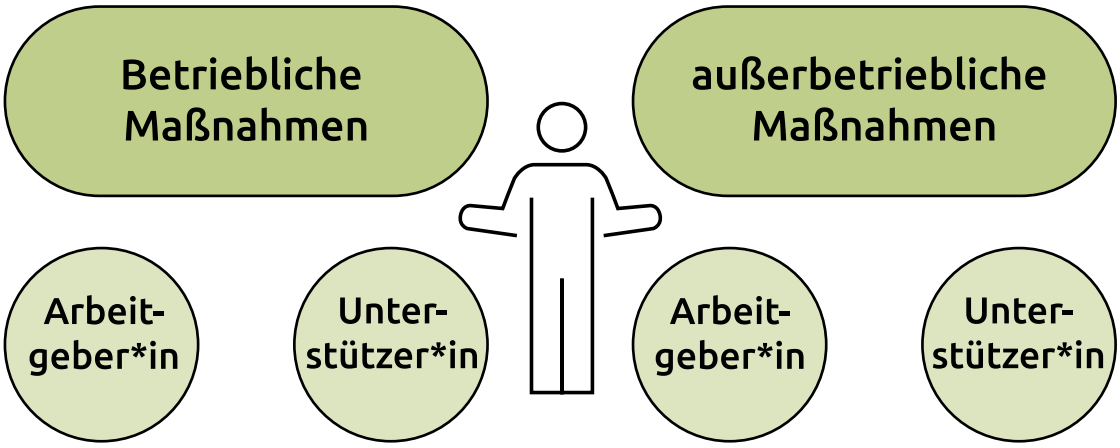
Frau Yilmaz ist 55 Jahre alt, lebt alleine und hat keine Kinder. Sie arbeitet schon seit Längerem in einem pädagogischen Beruf, den sie sehr liebt und der sie sehr erfüllt. Nebenbei engagiert sie sich ehrenamtlich in verschiedenen Positionen. Für diesen Beruf ist sie vor längerer Zeit aus dem Dorf der Eltern in Hessen ins benachbarte Bundesland NRW in eine Stadt gezogen und fühlt sich dort zuhause. Eigentlich wohnen ihre Eltern mit dem Auto nur 1 Stunde entfernt, allerdings hat Frau Yilmaz selbst kein Auto mehr, weil es in der Stadt nicht nötig ist, weshalb die Fahrt mit dem ÖPNV pro Strecke 2 ½ Stunden dauert. Sie hat einen älteren Bruder, der im Nach-

bardorf der Eltern mit seiner Familie lebt.
Vor einem Jahr ist ihr Vater gestorben. Vorher hat ihre Mutter sich lange Jahre um den Vater gekümmert, der an einer Alzheimer Demenz erkrankt war. Die Pflege war für die Mutter, die jetzt 81 Jahre alt ist und einige Vorerkrankungen hat, sehr anstrengend und Frau Yilmaz hat das Gefühl, dass ihre Mutter seit dem Tod des Vaters immer mehr Hilfe benötigt. Sie ruft jeden Abend bei der Mutter an und versucht ihr zur Seite zu stehen. Die Mutter möchte ihren Kindern nicht zur Last fallen und erzählt ihr immer nur ausschnitthaft von Problemen.
Frau Yilmaz möchte gern mehr tun, um ihrer Mutter zu helfen und will, dass sie nach dem Tod des Vaters, nun auch die Unterstützung bekommt, die ihr zusteht. Sie hat sich viel angelesen und weiß auch aus der Pflege des Vaters schon einiges, aber findet keinen richtigen Anknüpfungspunkt. Ihr Bruder hat andere Vorstellungen als sie und erhält von der Mutter auch andere Informationen als Frau Yilmaz. Dadurch kommt es immer öfter zu Streit zwischen den Geschwistern. Diese Sorgen nimmt sie auch mit in den Beruf, weil sie dort doch auch viel für und mit den Menschen arbeitet. Aber sie weiß nicht, wie sie das Thema gut bei ihrem Arbeitgeber ansprechen soll. Eigentlich will sie nicht, dass das Thema dort eine Rolle spielt, sondern sich dort auf die Arbeit konzentrieren.

4. Maßnahmen: „Was kann ich tun“?

Wenn Unterstützung über eine größere räumliche Entfernung geleistet werden muss, bringt das eine Reihe unterschiedlicher Auswirkungen mit sich – positive wie negative. Um eine gelungene und für alle Beteiligten leistbare Versorgungssituation herzustellen, muss viel bedacht werden. Im Mittelpunkt unserer Überlegungen stehen hier die Unterstützenden. Sie benötigen Hilfestellungen sowohl innerhalb als auch außerhalb des Betriebs. Dabei können Unterstützende selbst viel tun, aber auch explizit Unterstützung durch die Arbeitgeber*innen erhalten. Auch Arbeitgeber*innen erhalten hier wichtige Impulse für die Verbesserung der Situation der Unterstützenden auf Distanz in ihren Betrieben.

Wichtig ist zu erwähnen, dass die folgenden Tipps nicht gleichermaßen passgenau für alle Unterstützenden hilfreich sein werden und auch nicht jeder Betrieb alle Tipps gleichermaßen umsetzen kann. Vielmehr sollen hierdurch Ideen geliefert werden, die helfen sollen, sich wie in einem Puzzle die passenden Maßnahmen herauszusuchen, da jede Pflegesituation einzigartig ist.



4.1. Außerbetriebliche Maßnahmen

Pflegebedürftigkeit entwickelt sich häufig als ein schleichender Prozess und ist mit einer Reihe an Lern- und/oder Entscheidungsprozessen verbunden. Krankheit und Pflegebedürftigkeit bedeuten für Familien immer einen krisenhaften Einschnitt. Dies gilt auch, wenn man eben nicht am gleichen Ort wohnt. Denn sich nicht einen Wohnort zu teilen, bedeutet auch von dem schleichenden Prozess und dem Alltag abgeschnitten zu sein. Vielen Angehörigen kommt es so vor, als ob sich die Gesundheit der Eltern plötzlich verschlechtert habe oder sie auf einmal „tüdelig" sind, wenn sie sich nach einiger Zeit wiedersehen. Das kann zu Gefühlen der Sorge und Hilflosigkeit führen. Oftmals wird diese Sorge nicht von den alten Eltern verstanden oder trifft auf großen Widerstand. „Was du immer nur hast! Ich komme sehr gut alleine klar!" ist ein Satz, den viele erwachsene Kinder sehr gut kennen. Schließlich können und wollen viele ältere Menschen die wachsende Hilfsbedürftigkeit sehr lange verdecken. Denn Alt-Sein und -Werden bedeutet nicht zuletzt auch auf verschiedenen Ebenen Verluste zu erfahren, aber weiterhin ein Bedürfnis nach Autonomie zu haben. Altern ist nicht nur ein körperlicher Prozess, er ist auch ein sozialer. Alte Menschen machen oftmals die Erfahrung, sich abgehängt und nutzlos zu fühlen. Hilfen werden jedoch nur dann angenommen, wenn sie zum Selbstbild und Leben der Hilfe- oder Pflegebedürftigen passen. Oftmals leben erwachsene Kinder nicht nur entfernt von ihren Eltern, sondern sind ihrerseits auch eingebunden in andere Lebenszusammenhänge und Anforderungen durch Familie und Beruf. Gleichzeitig ist die Organisation der Pflege und Sorge mit einigem zeitlichen Aufwand verbunden.
Mit dem Gesetz zur besseren Vereinbarkeit von Familie, Pflege und Beruf hat die Bundesregierung einen Rahmen geschaffen, um pflegende Angehörige, wie aus unserem Beispiel, zu unterstützen und die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf zu verbessern.

Vereinbarkeit von Pflege und Beruf - auch für Angehörige, die weiter weg leben

Angehörige haben zum Beispiel Anspruch in einer Akutsituation auf Pflegezeit. Herr Müller zum Beispiel hätte nach dem Schlaganfall des Vaters die Pflegezeit nutzen können, um die Versorgung des Vaters vor Ort zu organisieren. Pflegezeit bedeutet, dass die Möglichkeit besteht, bis zu 10 Tagen von der Arbeit fernzubleiben, um die Pflege und Versorgung von Angehörigen zu organisieren. Dabei haben sie einen Anspruch auf ein sogenanntes Pflegeunterstützungsgeld gegenüber der Pflegeversicherung der gepflegten Angehörigen. Für die Inanspruchnahme der kurzzeitigen Arbeitsverhinderung braucht noch kein Pflegegrad festgestellt worden zu sein, jedoch muss eine Pflegebedürftigkeit vorliegen, die mindestens dem Pflegegrad 1 entspricht.
Würden Herr Müller oder Frau Yilmaz sich dazu entscheiden, die Pflege der Eltern selbst zu übernehmen, hätten sie darüber hinaus Anspruch auf Familienpflegezeit. Für die Pflege in häuslicher Umgebung können berufstätige Angehörige eine vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit bis zur Dauer von sechs Monaten beantragen. Voraussetzung hierfür wäre es, dass Frau Yilmaz einen Pflegegrad für ihre Mutter beantragt.

Sorgenetzwerk

Oftmals leben erwachsene Kinder nicht nur entfernt von ihren Eltern, sondern erleben durch gleichzeitige Anforderungen in Familie und Beruf einen anderen Alltag. Unterstützende auf Distanz sind von täglichen Fragen und Anforderungen der Pflegebedürftigen oftmals abgeschnitten. Dies erschwert es, die Situation vor Ort einzu-

schätzen und erhöht die Abhängigkeit von denen, die sich vor Ort kümmern. Um diese Pflege- und Betreuungsaufgaben leisten zu können, bedarf es eines gut funktionierenden Netzwerkes, verlässlicher Informationen sowie guter Absprachen mit weiteren an der Pflege und Betreuung beteiligten Personen und Organisationen. Dies stellt nicht nur die Angehörigen vor organisatorische Herausforderungen, sondern erfordert auch Sensibilität für die Thematik seitens der in der Pflege und Betreuung hauptamtlich tätigen Berufsgruppen sowie der informellen Helfer*innen.
Ein Pflegenetzwerk muss jedoch zunächst einmal organisiert und aktiviert werden. Die Pflegeberatung kann hierfür eine gute Anlaufstelle sein, weil sie die Hilfe- und Unterstützungsangebote vor Ort kennt und als neutrale Vermittlungsinstanz agiert. Da viele Pflegeberatungen auch aufsuchend arbeiten und Hausbesuche anbieten, können sie sich einen objektiven Eindruck der Lebensverhältnisse und der Versorgungsbedarfe machen. So können Pflegeberater*innen ein wichtiges Bindeglied zwischen der pflegebedürftigen Person und den entfernt lebenden Angehörigen sein. Darüber hinaus können neue Technologien und Kommunikationsformate, wie Videosprechstunden etc., pflegenden Angehörigen helfen, auch aus der Entfernung auf dem Laufenden zu bleiben. Gleichzeitig können sie auch die Kommunikation mit dem pflegebedürftigen Menschen erleichtern.
Innerhalb der Familie bedeutet eine Pflegebedürftigkeit jedoch auch, dass ein jahrelang gewachsenes Gefüge und Verständnis von Alltag und Arbeitsteilungen neu ausgehandelt werden müssen. Geschwister und andere Familienmitglieder müssen sich darüber verständigen, wer was leisten kann und will. Dadurch können auch alte Konflikte wieder aufbrechen und/oder neue Konflikte hinzukommen. Auch hier kann es hilfreich sein, für solche Aushandlungsgespräche innerhalb der Familie eine Pflegeberatungsstelle hinzuzuziehen.
Bei der Organisation der Sorge können aber auch bestimmte Tools, wie bspw. spezielle Apps, hilfreich sein, genauso wie ein gemeinsam geführter Kalender, Logbücher und regelmäßige Gespräche. Mit Apps, wie zum Beispiel der APP Family Cockpit, können Angehörige ihren Pflegealltag gemeinsam organisieren.

Technische Assistenzsysteme

Mit dem Alter steigt das Risiko eines Unfalls zuhause. Körperliche Ursachen, wie Gangunsicherheit und Sehschwäche steigern das Risiko in der Häuslichkeit für Stürze. In jedem Fall ist es wichtig, dass die betroffenen Personen schnell Hilfe bekommen. Technische Assistenzsysteme wie ein Hausnotruf können dabei helfen. Wohnen Angehörige nicht vor Ort, kann Sinn machen, deshalb Notrufsysteme zu installieren, um die Gewissheit zu haben, dass sich die Betroffenen im Notfall bemerkbar machen können.

Dabei gibt es jedoch viele unterschiedliche technische Hilfsmittel und Assistenzsysteme, die je nach Bedarf genutzt werden können:

Technisches Assistenzsystem	Beschreibung
Toilette mit Intimpflege	Ein Dusch-WC, das über ein System mit Dusch- und Trockenfunktion verfügt
Intelligenter Fußboden (Sensormatte)	Eine Sensormatte, die zwischen dem normalen Begehen durch Personen und Stürzen unterscheiden kann. Bei Stürzen wird ein Alarm abgegeben. Die Verbindung mit einem bestehenden Hausnotrufsystem
Elektronische Medikamentenbox	Eine Medikamentenbox mit elektronischer Erinnerungsfunktion. Werden Medikamente nicht eingenommen, wird ein telemedizinisches Zentrum alarmiert.
Automatische Herdabschaltung	Ein Herd mit Zeitschalter, der sich automatisch abschalten kann.
Mobile Aufstehhilfe	Ein Katapultsitz dient als elektrische Aufstehhilfe.
Quartiersvernetzung	Eine Plattform, die Dienstleistungen und Betreuungsservices umfasst, um akute Bedürfnisse von Menschen in ihrem Wohnumfeld zu bedienen.

Tabelle 1: Übersicht über technische Assistenzsysteme als Pflegehilfsmittel (Hagge, 2014)

Wenn es doch soweit kommt: Der Notfall

Es kann immer dazu kommen, dass es einen medizinischen Notfall gibt. In diesem Fall muss schnell gehandelt werden. Auch wenn die Angehörigen nicht vor Ort sind. Deshalb kann es hilfreich sein, für solche Situationen vorzusorgen. Auch wenn der Gedanke für die meisten Menschen beunruhigend ist, kann es jedem Menschen passieren, dass sie oder er irgendwann wichtige Entscheidungen im Leben nicht mehr selbst treffen kann. In diesem Fall kann zuvor durch eine Vorsorgevollmacht, eine Betreuungsverfügung und/oder einer Patientenverfügung auf viele dieser Entscheidungen Einfluss genommen werden. Eine Vorsorgevollmacht und eine Patientenverfügung können Angehörige entlasten und gleichzeitig die Wünsche des erkrankten Menschen berücksichtigen. Deshalb sollte frühzeitig innerhalb der Familie besprochen werden, wer und wie im Notfall entscheidet. Denn auch Ehepartner*innen und Kinder sind nur dann berechtigt Entscheidungen zu treffen, wenn sie aufgrund einer Vorsorgevollmacht handeln oder von einem Gericht als Betreuer*in bestellt werden.
Wenn eine Vorsorgevollmacht existiert, sollte diese an einem den Angehörigen bekannten Ort oder bei der hausärztlichen Praxis aufbewahrt werden. So kann im Falle des Falles direkt darauf zugegriffen werden. Auch Medikamentenpläne und andere wichtige Dokumente sollten im Notfall griffbereit sein. Gleichzeitig kann es Sinn ma-

chen, einen Haustürschlüssel bei einer oder einem Nachbar*in und/oder Pflegedienst zu deponieren, die man im Notfall darum bitten kann, nach dem Rechten zu sehen. Denn manchmal malt man sich direkt das Schlimmste aus, wenn die Mutter oder Vater nicht ans Telefon geht. Insbesondere bei Pflege und aus der Entfernung ist ein Netzwerk, auf das man sich verlassen kann, von großer Wichtigkeit.

Selbstfürsorge nicht vergessen

Pflegebedürftigkeit kann, trotz einer guten Verteilung der Lasten, auf Seiten der Hilfebedürftigen sowie auf Seite der Helfenden zu Isolation führen. Durch die Konzentration auf die innerfamiliäre Situation kommt es oftmals zu einem Verlust alltäglicher Kontakte. Pflegende Angehörige haben dabei, so wie Herr Müller oder Frau Yilmaz in unseren Beispielen, den Eindruck, nicht mehr frei über ihre Zeit verfügen und nicht länger oder sehr eingeschränkt ihren Interessen und Hobbies nachgehen zu können. Die sorgenden Familienmitglieder fühlen sich häufig als haben sie „kein eigenes Leben mehr“. Dabei ist es nicht relevant, ob man ständig vor Ort ist oder nur am Wochenende. Zu oft kreisen die Gedanken um die Pflege und es stellt sich ein schlechtes Gewissen ein, wenn man die freie Zeit mal dazu nutzt, Spaß zu haben oder Hobbies nachzugehen anstelle sich um die alten Eltern zu kümmern. Dabei sind insbesondere die Selbstfürsorge und die Entspannung wichtig, wenn man hilfsbedürftige Menschen begleitet. Es kann auch hilfreich sein, sich mit anderen pflegenden Angehörigen auszutauschen. Kontakte können hierfür die Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS) herstellen.

Thema der Maßnahme	Wie setze ich das um?	Wen & was brauche ich dafür?
Erleichtern Sie die Kommunikation mit Ihrem Angehörigen, nutzen Sie alternative Kommunikationsformen, um auf dem Laufenden zu bleiben	Nutzen Sie technische Hilfsmittel, um mit Ihren Angehörigen in Kontakt zu bleiben	
Wenn sich ein akuter Pflegefall ergibt: kurzfristige Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz von bis zu 10 Tagen und Lohnersatzleistungen über das Pflegeunterstützungsgeld	Das Pflegeunterstützungsgeld wird durch die Pflegekasse der*des pflegebedürftigen Angehörigen gewährt. Der Antrag kann unter Vorlage einer ärztlichen Bescheinigung bei der Pflegekasse eingereicht werden.	Pflegekasse der*des pflegebedürftigen Angehörigen und Hausärztin bzw. Hausarzt
Pflegezeit: bis zu sechsmonatige vollständige oder teilweise Freistellung für die häusliche Pflege	Ankündigung bei der*dem Arbeitgeber*in zehn Tage bevor die Pflegezeit in Anspruch genommen werden soll	Pflegekasse der*des pflegebedürftigen Angehörigen und Hausärztin bzw. Hausarzt
Familienpflegezeit: bis zu 24 Monate teilweise Freistellung für die häusliche Pflege	Ankündigung beim Arbeiter bis zu 6 Wochen vor Beginn	Pflegekasse der*des pflegebedürftigen Angehörigen und Hausärztin bzw. Hausarzt
Technische Assistenzsysteme	Informationen einholen bei Sanitätshäusern	
Bauen Sie ein Sorgenetzwerk auf: Pflegende auf Distanz sind vom Alltag der Pflegebedürftigen abgeschnitten. Dies erschwert es, die Situation vor Ort einzuschätzen und erhört die Abhängigkeit von denen, die sich vor Ort befinden. Denn um diese Pflege- und Betreuungsaufgaben leisten zu können, bedarf es eines funktionierenden Netzwerkes, verlässlicher Informationen sowie guter Absprachen mit den (Semi-) Professionellen.	Vereinbaren Sie einen festen monatlichen Telefontermin, bei dem Sie ungestört umfassend Fragen stellen können. So vermeiden Sie, die Professionellen dann zu erwischen, wenn es gerade nicht passt. Sprechen Sie mit Personen aus Ihrem Netzwerk ab, ob Sie die Angehörigen bei der Videotelefonie unterstützen können. Vereinbaren Sie einen Notfallkontakt, der über einen Schlüssel zu der Wohnung des Pflegebedürftigen verfügt, den Sie anrufen können, wenn Sie sich Sorgen machen.	• Pflegedienste, • Anbieter*innen von Unterstützungsleistungen im Alltag, • Gemeinden, Quartiersprojekte, • Nachbarschaft, Freundeskreis • Vereine, • Ehrenamtliche Projekte
Auf eigene Ressourcen und Bedürfnisse achten	Teilnahme an Gesprächskreisen für Pflegende auf Distanz, Inanspruchnahme von Beratung	Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS), Pflegeberatung
Lassen Sie sich beraten, welche Leistungen der Pflegeversicherung der*dem Pflegebedürftigen zustehen und überlegen Sie, wie Sie diese gut nutzen können	Kommunale Pflegeberatung, Antrag bei der jeweiligen Pflegekasse	Pflegeberatung
Lassen Sie sich beraten zu wohnraumanpassenden Maßnahmen sowie deren Finanzierung	Wohnberatungsstellen	
Legen Sie eine Notfallmappe an für die*den Pflegebedürftigen; darin sollten alle wichtigen Informationen enthalten sein, z.B. Medikamentenplan, wer im Notfall kontaktiert werden soll, etc. Stellen Sie eine Notfalldose auch in den Kühlschrank	Vordrucke erhalten Sie bei vielen Wohlfahrtsverbänden	

	Tipps für die Umsetzung	Hilfreiche Quellen
	Die App „Baloodo“ möchte Generationen verbinden und hilft dabei, ganz einfach mit den Familienmitgliedern in Kontakt zu bleiben, indem Smartphones und Tablets der Familie miteinander vernetzt werden. Außerdem werden verschiedenste Anwendungen einfach zugänglich gemacht und die Bedienung des Smartphones erleichtert. In der App können Anrufe, Nachrichten und Bilder einfach miteinander geteilt werden.	
		Auf der Seite Wege zur Pflege des Bundesministeriums für Familie, Frauen, Senioren und Jugend oder beim Pflegetelefon des Bundesministeriums unter 030 20179131 können sich Angehörige informieren
	Spezielle Apps wie z.B. Family Cockpit können die gemeinsame Abstimmung und Koordination unterstützen Die MYO App ermöglicht Mitarbeiter*innen im stationären Bereich Informationen und Bilder mit Angehörigen zu teilen und so durch Transparenz und Kommunikation Vertrauen zu schaffen Die App Medisafe Alarm unterstützt Nutzer*innen dabei, rechtzeitig die notwendigen Tabletten und Pillen einzunehmen, in dem die App zum Beispiel an die Einnahme, das Auffüllen und die Dosierung der Medikamente erinnert. Eine weitere Funktion ist die Benachrichtigung von sogenannten „Medifreunden“, die automatisch benachrichtigt werden, wenn die Medikamente vergessen wurden.	
	Die App In.Kontakt kann als digitale Selbsthilfegruppe verstanden werden und gibt Angehörigen die Möglichkeit, sich zeit- und ortsunabhängig auszutauschen.	www.pflegeselbsthilfe.de
		https://www.pflegewegweiser-nrw.de/
		https://www.wohnberatungsstellen.de
	Die App Mein Notruf kann auch hilfreich sein, wenn pflegebedürftige Menschen allein leben. Die App funktioniert wie ein Notrufknopf. Mein Notruf alarmiert per Knopfdruck direkt die Familie oder setzt einen Notruf bei einer Notrufzentrale ab. Dabei ist es nicht unbedingt notwendig, dass man noch in der Lage ist zu sprechen. Durch eine Standortbestimmung im Smartphone kann die Person genau lokalisiert werden, auch wenn sie sich außerhalb ihrer vier Wände befindet.	

4.2. Betriebliche Ebene

Die Vereinbarkeit von privater Pflegeverantwortung und den beruflichen Aufgaben der Mitarbeiter*innen wird für Unternehmen zu einem immer wichtiger werdenden Thema. Unabhängig von der Branche und der Größe des Unternehmens stellt die Gewinnung von qualifizierten Mitarbeiter*innen für viele Unternehmen eine betriebliche Herausforderung dar. Zukünftig wird die Wettbewerbsfähigkeit wesentlich stärker von „familienfreundlichen Arbeitsbedingungen" abhängig sein als bisher. So wie die Vereinbarkeit von Kindererziehung und Berufstätigkeit in der Personalplanung thematisiert wird, muss auch das Thema Pflege und Unterstützung auf Distanz eine grundlegende Berücksichtigung finden. Denn durch die zunehmende berufliche Mobilität der Arbeitnehmer*innen wird die Vereinbarkeitsfrage im Kontext der räumlichen Distanz zunehmend wichtiger. Viele Unternehmen haben diese Entwicklungen erkannt und haben ihre Personalkonzepte angepasst. Zahlreiche Unternehmen führen sukzessive Maßnahmen durch, z.B. die Bereitstellung von betrieblichen Pflegelotsen, Angebote im Rahmen des betrieblichen Gesundheitsmanagements, flexible Arbeitszeiten oder Telearbeitszeiten. In kleineren und mittelständischen Unternehmen hingegen sind einigen Maßnahmen Grenzen gesetzt. Gleichwohl können auch diese Unternehmen dazu beitragen, die Belastungen der Mitarbeiter*innen mit privater Pflegeverantwortung auf Distanz zu reduzieren.
Ein wichtiger erster Schritt ist es, sich als Unternehmen zunächst einmal zu fragen, ob man das Thema Pflege selbst intern abgebildet sieht. Wissen Sie, wie viele Personen in Ihrem Betrieb Pflegeverantwortung tragen?

Vertrauen und Offenheit fördern

Während die Tabuisierung der Pflege von Angehörigen in räumlicher Nähe zwischenzeitlich rückläufig ist, wird die Pflege auf Distanz noch nicht als solche wahrgenommen. Damit pflegende Angehörige auf Distanz die Mehrfachbelastungen im Pflegeprozess bewältigen und dem Unternehmen langfristig erhalten bleiben, benötigen sie vertrauensfördernde und pflegesensible Rahmenbedingungen. Die Voraussetzung dafür ist eine innerbetriebliche und abteilungsübergreifende Sensibilisierung für die (potenzielle) Pflegeverantwortung der Mitarbeiter*innen.

Die im Fallbeispiel beschriebene Situation von Herrn Müller könnte darauf hindeuten, dass an seinem Arbeitsplatz noch kein innerbetriebliches Selbstverständnis zum Thema Pflege auf Distanz besteht: „Über seine Situation sprechen will er im Unternehmen nicht – auch aus Angst vor möglichen Reaktionen" zeigt, dass hier von Seiten der Beschäftigten durch ein Fehlen der Vertrautheit zusätzlicher Druck aufgebaut werden kann. Die hohe Belastung auch durch die Pflege äußert sich dann in einer sich verschlechternden Arbeitsleistung von Herrn Müller, die für ihn selbst, aber auch für das Unternehmen zu einem wachsenden Problem wird, was man vermeiden könnte.

In einem offenen kollegialen Austausch mit Kolleg*innen und Vorgesetzten hätte die Sorge hinsichtlich der erwarteten negativen Reaktionen ausgeräumt werden und zu einer psychischen Entlastung von Herrn Müller beitragen können, auch wenn im Erstgespräch vielleicht noch keine konkrete Lösung angeboten wird. Für das Unternehmen kann die Erkenntnis, dass die „Minderung der Arbeitsleistung" ursächlich pflegebedingt und zeitlich begrenzt ist, hilfreich sein.

Pflegesensible Rahmenbedingungen schaffen – innerbetriebliche Lösungen entwickeln

Die Bereitschaft Mitarbeiter*innen langfristig zu unterstützen, hängt jedoch nicht selten von der individuellen Sensibilität der Vorgesetzten und Kolleg*innen für das Thema Pflege (z.B. durch eigene Pflegeerfahrungen) und von internen persönlichen Absprachen ab. Um auf die zunehmenden Herausforderungen, die das spezielle Vereinbarkeitsthema Unterstützung und Pflege auf Distanz mit sich bringt, aktiv und lösungsorientiert zu reagieren, ist die Entwicklung von strukturellen betrieblichen Informations-, Beratungs- und Unterstützungsangeboten notwendig. Aufgrund fehlender zeitlicher und fachlicher Ressourcen kann hier bspw. auf einschlägige regionale Angebote (z.B. Pflegeberatungsstellen und Bereitstellung von Informationen) zurückgegriffen werden.

Diese Maßnahmen sollten präventiv als vorausschauendes Krisen- bzw. Notfallmanagement entwickelt werden. Dadurch kann eine Störung von betrieblichen Arbeitsabläufen durch den Eintritt einer Pflegesituation (und die damit verbundene mögliche Freistellung der Mitarbeiter*innen im gesetzlichen Rahmen), deutlich reduziert werden. So kann qualifiziertes und hoch motiviertes Personal, wie bspw. Frau Yilmaz, die für die Berufstätigkeit sogar den Ort wechselte, gesichert werden. Die Schaffung eines pflegefreundlichen Arbeitsklimas wird somit sogar zu einem Wettbewerbsvorteil.

Was können Arbeitgeber*innen tun?

Thema der Maßnahme	Wie setze ich das um?	Wen & was brauche ich dafür?	
Innerbetriebliche Recherche zur Zielgruppe: Sorgende auf Distanz (Bestandsermittlung)	Mitarbeiter*innenbefragung (Tipps für die Umsetzung -› im Anhang)	Geschäftsleitung & Betriebsrat oder Mitarbeiter*innenvertretung (positives Votum & Anstoß der Befragung, Abklärung, wer die Befragung durchführt) Betriebliches Gesundheitsmanagement (Beratung bei der Durchführung bzw. Durchführung der Erhebung) die Befragten ggf. externe Moderation	
Ergebnispräsentation der Befragung	Mitarbeiter*innen- bzw. Betriebsversammlung	Betriebsrat /MAV Ggf. Externe Moderation	
Arbeitsorganisation Eingeschränkte zeitliche und räumliche Flexibilität berücksichtigen, Berücksichtigung der Planung von: - betrieblich bedingter Mehrarbeit, - Urlaubsplanung oder Geschäftsreisen	Vorgespräch mit Mitarbeiter*innen in Pflegeverantwortung auf Distanz	Gesamtbelegschaft / Notfallpläne Transparenz innerhalb des Betriebes für Maßnahmen der speziellen Arbeitsorganisation	
Individuelle Unterstützung für Sorgende auf Distanz i.S.v. gemeinsam Wege und Ziele entwickeln	(reguläre oder anlassbezogene) Mitarbeiter*innengespräche	Personal aus der Leitungsebene	
Gesprächskreise initiieren	• Bei entsprechender Größe des Unternehmens eine Gesprächsgruppe initiieren. • Bei kleineren Unternehmen Weiterleitung an bestehende Selbsthilfegruppen (KoPs)	Kontaktbüros Pflegeselbsthilfe (KoPS)	

	Tipps für die Umsetzung	Hilfreiche Quellen
	Zuständigkeiten festlegen Zeitraum festlegen Klare Zielsetzung für die Befragung bestimmen Transparenz schaffen für die Belegschaft	• Leifragen im Anhang • Quellen zum weiterlesen
	Mitarbeiter*innen formulieren konkrete Bedarfe / Wünsche Leitung prüft Anliegen auf innerbetriebliche Umsetzung ggf. mit BGM/ Personalabteilung	
	wenn möglich - Bereitstellung von Tele- oder Heimarbeitsplatz - Vermeidung von langen Wegstrecken im Rahmen der Tätigkeit - wenn möglich flexible Urlaubsplanung	Befragung der Netzwerke (z.B. Wirtschaftsförderung, regionale NW für Unternehmen nach Erfahrungen und Konzepten
	• Mitarbeiter*innen formulieren konkrete Bedarfe / Wünsche • Leitung prüft Anliegen auf innerbetriebliche Umsetzung ggf. mit BGM	
	Austauschmöglichkeit (1 x monatlich 1 Std.) für die Zielgruppe schaffen	www.pflegeselbsthilfe.de

5. Wie geht es weiter?

Da angesichts der demografischen Entwicklung und den veränderten, mobileren Formen von Familie das Thema Unterstützung auf Distanz künftig zunehmend an Bedeutung gewinnen wird, lohnt es sich aus Sicht der Unternehmen, das Thema stärker als bisher in den Fokus zu rücken. Hierzu bedarf es spezifischer Strategien und Lösungsansätze, das Thema offen im Betrieb anzusprechen, Führungskräfte zu sensibilisieren und den betroffenen Mitarbeiter*innen als „Distance Caregivers“ Unterstützung anzubieten. In dieser Broschüre haben Sie viele Tipps kennengelernt, die Ihnen als Unterstützende auf Distanz, aber auch als Unternehmen Anreize geben können, um einen Beitrag zu leisten für eine Verbesserung der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, wenn räumliche Entfernungen zwischen Angehörigen eine Herausforderung darstellen. Viele dieser genannten Vorschläge können an bereits bestehenden Instrumenten zur Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben ansetzen. Es geht um psychosoziale Fragestellungen, um Führungshandeln, erlebte Unternehmenskultur und die Ausgewogenheit von Arbeit, Familie und Freizeit. Denken Sie daran, dass Sie alle jene Aufgaben, vor die Sie gestellt werden, nicht alleine bewältigen müssen.

Literatur

Franke, A.; Kramer, B.; Jann, P. M.; van Holten, K.; Zentgraf, A.; Otto, U.; Bischofberger, I. (2019). Aktuelle Befunde zu „distance caregiving". Was wissen wir und was (noch) nicht? Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 52(6),521-528.

Hagge, M.(2014). Technische Assistenzsysteme als Pflegehilfsmittel. Seniorenrecht aktuell. Verfügbar unter: https://www.iww.de/sr/alltagsprobleme/smart-home-technologie-technische-assistenzsysteme-als-pflegehilfsmittel-f77472

Kramer, B.; Engler, S., Bischofberger, I. (2019). „Distance Caregiving" – empirische Einblicke aus betrieblicher Perspektive. Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 52(6),546-551.

Statistisches Bundesamt (2020): Pflegestatistik 2019. Pflege im Rahmen der Pflegeversicherung. Deutschlandergebnisse. Hrsg. v. Statistisches Bundesamt. Wiesbaden.

TNS Infratest Sozialforschung (2017): Studie zur Wirkung des Pflege-Neuausrichtungs-Gesetzes (PNG) und des ersten Pflegestärkungsgesetzes (PSG I). Online unter: https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/5_Publikationen/Pflege/Berichte/Abschlussbericht_Evaluation_PNG_PSG_I.pdf

Wagner, M.; Franke, A.; Otto, U. (2019). Pflege über räumliche Distanz hinweg – Ergebnisse einer Datenanalyse des Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (SHARE). Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 52(6),529-536.

Zentgraf, A.; Jann, P.M.; Myrczik, J.; van Holten, K. (2019) Pflegen auf Distanz? Eine qualitative Interviewstudie mit „distance caregivers". Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie, 52(6),539-545.

Wer wir sind

Diese Broschüre wurde erstellt in Zusammenarbeit der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz in NRW und der Projektleiterin und den Mitarbeiter*innen des Projekts „Distance Caregiving".

Das Projekt „Distance Caregiving: Pflege- und Hilfepotenziale über nationale Distanzen und internationale Grenzen hinweg (DiCa)" wurde vom Bundesministerium für Bildung und Forschung (BMBF, Förderlinie SILQUA-FH) gefördert, um eine erhöhte Aufmerksamkeit für die spezifischen Problemlagen bei Pflege und Unterstützung bei räumlicher Distanz zu erreichen (Laufzeit: 01.06.2016 – 31.05.2019). Ziel des deutsch-schweizerischen Projektteams war es herauszufinden, mit welchen Herausforderungen pflegende und unterstützende Angehörige auf Distanz („Distance Caregivers"), aber auch die Arbeitgeber*innen konfrontiert sind und wo Lösungsmöglichkeiten und Strategien bestehen. Hierzu wurden verschiedene repräsentative Daten analysiert und Interviews sowohl mit pflegenden Angehörigen als auch mit Expert*innen von Unternehmen, Betrieben im Gesundheits- und Sozialwesen sowie aus der Sozialpolitik geführt.
Ziel des Projektes war auch ein breiter Zugang zu den Erkenntnissen für die interessierte Öffentlichkeit. Besuchen Sie daher gerne auch die Projekthomepage www.distance-caregiving.org. Hier finden Sie Ergebnisse in Form von Publikationen und Handreichungen für Wissenschaft und Praxis sowie weitere Literaturhinweise und Links rund um das Thema.

Das sind wir

Die Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW sind ein landesweites Netzwerk. Insgesamt arbeiten in Nordrhein-Westfalen zwölf Re gionalbüros in unterschiedlicher Trägerschaft zusammen mit einer Fach- und Koordinierungsstelle.

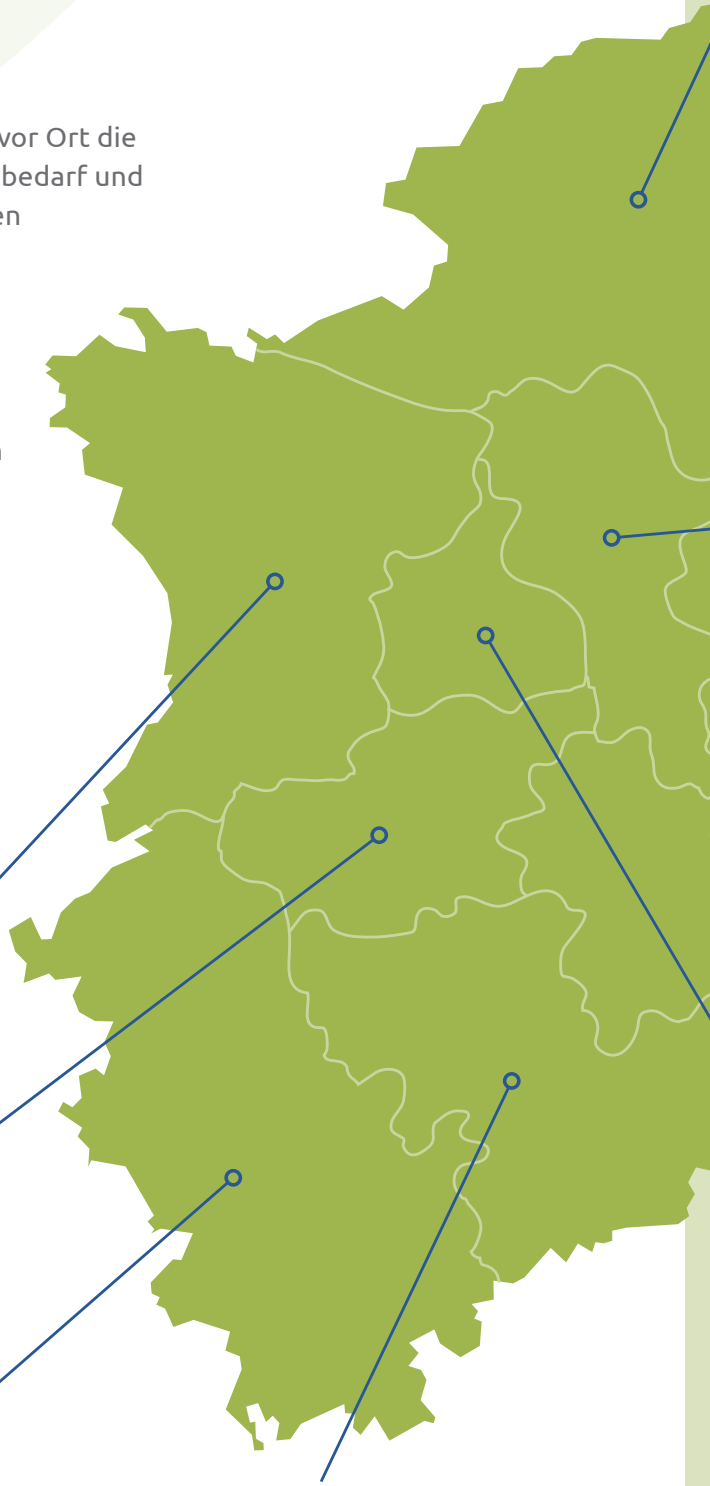
Das wollen wir erreichen

Das Ziel ist es, gemeinsam mit Unterstützenden vor Ort die Versorgungsstrukturen für Menschen mit Pflegebedarf und für pflegende Angehörige in Nordrhein-Westfalen zu verbessern.

Das bieten wir an

Im Zentrum unserer Arbeit stehen die Information, Beratung, Begleitung, Qualifikation und Vernetzung von haupt- und ehrenamtlich engagierten Menschen und Organisationen. Dabei konzentrieren wir uns insbesondere auf

- Angebote zur Unterstützung im Alltag (§ 45a SGB XI)
- Pflegeberatung
- Schwerpunktthemen Demenz, Migration, Behinderung, Pflegende Angehörige

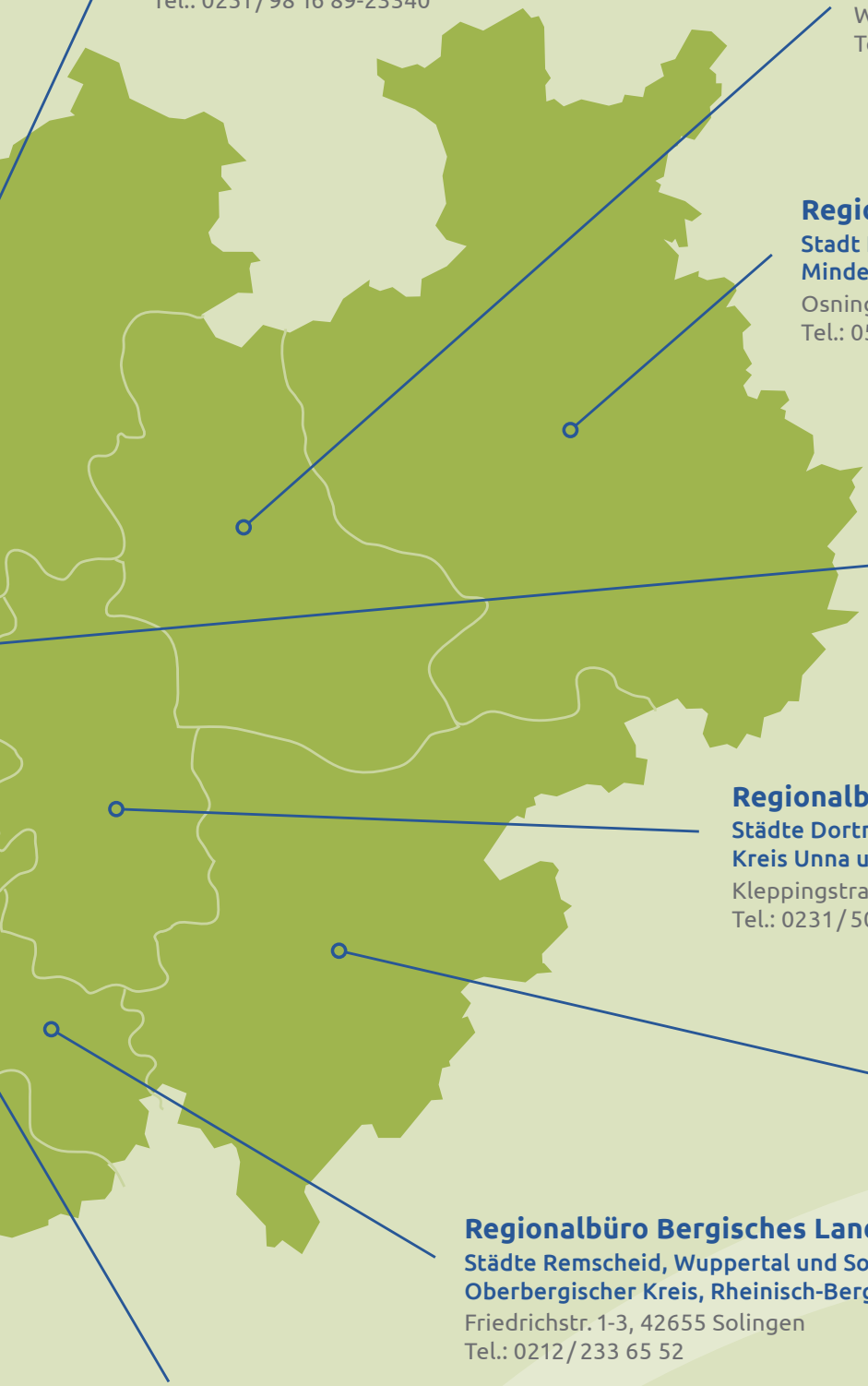


Regionalbüro Niederrhein
Stadt Krefeld, Kreise Kleve, Viersen und Wesel
Franz-Etzel-Platz 15, 46483 Wesel
Tel.: 0281/341 78 23

Regionalbüro Düsseldorf
Städte Düsseldorf und Mönchengladbach, Kreis Mettmann und Rhein-Kreis Neuss
Willi-Becker-Allee 8, 40227 Düsseldorf
Tel.: 0211/89-22228

Regionalbüro Aachen/Eifel
StädteRegion Aachen, Kreise Düren, Euskirchen und Heinsberg
Luisenstraße 35 (Luisenpassage)
52477 Alsdorf
Tel.: 02404/903 27 80

Regionalbüro Köln und das südliche Rheinland
Städte Köln, Bonn und Leverkusen, Rhein-Sieg-Kreis und Rhein-Erft-Kreis
Auf der Kaiserbitz 3, 51147 Köln
Tel.: 02203/358 95-10



Regionalbüro Münster und das westliche Münsterland
Stadt Münster, Kreise Borken, Coesfeld und Steinfurt
Achtermannstr. 11, 48143 Münster
Tel.: 0251 / 98 16 89-23340

Regionalbüro Münsterland
Stadt Hamm, Kreise Warendorf und Soest
Wilhelmstr. 5, 59227 Ahlen
Tel.: 02382 / 94 09 97-10

Regionalbüro Ostwestfalen-Lippe
Stadt Bielefeld, Kreise Paderborn, Herford, Minden-Lübbecke, Lippe, Höxter, und Gütersloh
Osningstr. 1, 33605 Bielefeld
Tel.: 0521 / 92 16-456

Regionalbüro Ruhr
Städte Bochum, Gelsenkirchen und Herne, Ennepe-Ruhr-Kreis und Kreis Recklinghausen
Westring 25, 44787 Bochum
Tel.: 0234 / 79 63 15 13

Regionalbüro Dortmund
Städte Dortmund und Hagen, Kreis Unna und Märkischer Kreis
Kleppingstraße 26, 44135 Dortmund
Tel.: 0231 / 50-25694

Regionalbüro Südwestfalen
Kreise Siegen-Wittgenstein, Olpe und Hochsauerlandkreis
Eichertstraße 7, 57080 Siegen
Tel.: 0271 / 234 17 81 49

Regionalbüro Bergisches Land
Städte Remscheid, Wuppertal und Solingen, Oberbergischer Kreis, Rheinisch-Bergischer Kreis
Friedrichstr. 1-3, 42655 Solingen
Tel.: 0212 / 233 65 52

Regionalbüro Westliches Ruhrgebiet
Städte Bottrop, Duisburg, Essen, Mülheim an der Ruhr und Oberhausen
Bonhoefferstraße 21a, 47138 Duisburg
Tel.: 0203 / 298 20 16

Für die Zusammenarbeit vor Ort wenden Sie sich an eines der zwölf Regionalbüros.

Weitere Informationen und Kontaktdaten finden Sie unter:

www.alter-pflege-demenz-nrw.de/regionalbueros

Impressum

Herausgeber:
Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz – Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung Nordrhein-Westfalen.

Im: Kuratorium Deutsche Altershilfe – KDA gGmbH, Regionalbüro Köln, Gürzenichstraße 25, 50667 Köln, Tel.: 030 / 2218298-27, E-Mail: info@rb-apd.de, Domain: https://alter-pflege-demenz-nrw.de/

Verantwortlich für die Inhalte

Aus dem Projekt Distance Caregiving:

Prof. Dr. Annette Franke
Evangelische Hochschule Ludwigsburg
Paulusweg 6
71638 Ludwigsburg,
Tel.:07141/ 9745-251
a.franke@eh-ludwigsburg.de

Aus den Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz:

Sonja Bergenthal
Regionalbüro Ostwestfalen-Lippe
Osningstr. 1
33605 Bielefeld
Tel.: 0521/ 9216-457
sonja.bergenthal@awo-owl.de

Annette Wernke
Regionalbüro Münsterland
Wilhelmstraße 5
59227 Ahlen
Tel. 02382-94099712
a.wernke@rb-apd.de

Sarah Hampel
Fach- und Koordinierungsstelle der Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz
Gürzenichstraße 25
50667 Köln
Tel.: 030 / 2218298-24
sarah.hampel@kda.de

Kompetenzgruppe Pflegende Angehörige. Weitere Informationen zur Kompetenzgruppe und deren Ansprechpartner*innen finden Sie unter: https://alter-pflege-demenz-nrw.de/akteure/themen/pflegende-angehoerige/

Gestaltung:
Yellowgreen GmbH www.yellow-green.de

Informieren Sie sich weiter

Mehr Informationen zur gemeinsamen Initiative sowie den Kontakt zu den jeweiligen *Regionalbüros Alter, Pflege und Demenz* und zur *Fach- und Koordinierungsstelle* finden Sie unter **www.alter-pflege-demenz-nrw.de**

Regionalbüros
Alter, Pflege und Demenz

Eine gemeinsame Initiative zur Strukturentwicklung der Landesregierung und der Träger der Pflegeversicherung NRW

FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE

Gefördert von:

Ministerium für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen

LANDESVERBÄNDE DER PFLEGEKASSEN

PKV Verband der Privaten Krankenversicherung