Die Gemeinnützige
Pflege- und Betreuungsgesellschaft mbH
der Stadt Frankfurt (Oder)

LEITFADEN FÜR ANGEHÖRIGE

Sie müssen das nicht allein entscheiden.

Wenn ein Mensch, der Ihnen nahesteht, Pflege braucht, ändert sich vieles auf einmal. Dieser Leitfaden zeigt Ihnen in Ruhe, was als Nächstes zu tun ist – und was Sie sich selbst zugestehen dürfen.

> *„Es ist keine Schwäche, Hilfe anzunehmen. Es ist oft das Beste, was Sie für sich und für Ihren Angehörigen tun können.“*

1

Erst einmal durchatmen

Viele Angehörige fühlen sich zerrissen: zwischen Fürsorge und Erschöpfung, zwischen Pflichtgefühl und dem Wunsch, dass es dem anderen gut geht. Das ist normal. Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft beschreibt, dass Schuldgefühle oft entstehen, obwohl gar kein echtes Versäumnis vorliegt – etwa weil die eigenen Ansprüche sehr hoch sind oder weil ein früheres Versprechen („ich gebe dich nie ins Heim“) aus gesundheitlichen Gründen nicht zu halten ist.

Was Ihnen helfen kann:

- **Gefühle ernst nehmen**, aber nicht in dauerhafte Selbstvorwürfe münden lassen.
- **Grenzen anschauen:** Wo sind Ihre – und wo die Ihres Angehörigen? Was würde die Situation auf Dauer wirklich entlasten?
- **Darüber sprechen:** mit vertrauten Menschen, Beratungsstellen, Hausärztin oder Hausarzt, Seelsorge oder einer Selbsthilfegruppe.

2

Die ersten Schritte: Pflegegrad beantragen

Ohne Pflegegrad gibt es keine Leistungen der Pflegeversicherung. Der Antrag ist formlos – ein Anruf bei der Pflegekasse genügt. Das Bundesgesundheitsministerium beschreibt den Ablauf so:

- **Antrag stellen:** bei der Pflegekasse (bei der Krankenkasse der pflegebedürftigen Person), auch telefonisch. Angehörige können ihn mit Vollmacht für Sie übernehmen. Privat Versicherte wenden sich an ihr Versicherungsunternehmen.
- **Pflegeberatung:** Die Pflegekasse bietet einen Beratungstermin an, der innerhalb von zwei Wochen nach dem Antrag stattfinden soll – auch zu Hause.
- **Begutachtung:** Der Medizinische Dienst (bei Privatversicherten Medicproof) schätzt ein, wie selbstständig die Person im Alltag ist. Es ist sinnvoll, wenn die Pflegeperson dabei ist.
- **Bescheid:** Die Entscheidung kommt in der Regel innerhalb von 25 Arbeitstagen. Im Krankenhaus oder bei Reha gelten kürzere Fristen.
- **Nicht einverstanden?** Gegen den Bescheid können Sie innerhalb von einem Monat schriftlich Widerspruch einlegen (Verbraucherzentrale; Musterbrief dort kostenlos). Das Gutachten dürfen Sie anfordern, es begründet die Entscheidung.

Tipp: Halten Sie Arztbriefe, Medikamentenplan bereit und notieren Sie kurz, wobei Ihr Angehöriger Unterstützung braucht (Waschen, Anziehen, Essen, Orientierung, nachts).

3

Den passenden Pflegeplatz finden

Ein Pflegeheim ist kein Ort, an dem man „abgegeben“ wird. Es ist ein neues Zuhause – und es sollte zu dem Menschen passen, der dort lebt. Die Verbraucherzentrale empfiehlt:

- **Eine Checkliste schreiben:** Was braucht Ihr Angehöriger? Entfernung zu Familie und Wohnort, Einzelzimmer, eigene Möbel, Tagesgestaltung, besondere Therapien, Eigenanteil.
- **Online vergleichen:** Qualitätsergebnisse stehen in den Pflegenavigatoren der Kassen (AOK-Pflegenavigator, vdek-Pflegelotse, BKK-PflegeFinder).
- **Besichtigen – am besten gemeinsam:** Achten Sie auf Atmosphäre, Umgang mit den Bewohnern, Sauberkeit, Beschäftigungsangebote, ob das Personal Zeit für den Einzelnen hat und wie die Heimleitung mit Angehörigen spricht. Melden Sie sich zum Mittagessen an und sprechen Sie mit Bewohnern.
- **Probewohnen:** Wenn ein Haus eine befristete Probezeit anbietet, lässt sich der Alltag dort gut einschätzen.
- **Warteliste:** Ist gerade nichts frei, lassen Sie sich vormerken. Nach einem BGH-Urteil von 2021 darf dafür keine Reservierungsgebühr verlangt werden. Auch ein späterer Wechsel ist möglich.
- **Heimvertrag in Ruhe lesen:** Lassen Sie sich Zeit und die Kostenaufstellung erklären, bevor Sie unterschreiben.

4

Wer zahlt was? Ein Überblick

Die Pflegeversicherung beteiligt sich an den Kosten im Heim – abhängig vom Pflegegrad. Den Rest, den sogenannten Eigenanteil, tragen Pflegebedürftige selbst. Die Pflegekasse senkt diesen Eigenanteil durch einen Zuschlag: je länger jemand im Heim lebt, desto höher fällt er aus.

- **Leistungen der Pflegekasse:** Welche Beträge gelten, hängt vom Pflegegrad ab und wird vom Gesetzgeber regelmäßig angepasst. Die aktuellen Werte nennt Ihnen Ihre Pflegekasse.
- **Zuhause gepflegt:** Auch wer noch zu Hause lebt, kann einen monatlichen Entlastungsbetrag nutzen (z. B. für Betreuung oder Haushaltshilfe).
- **Kinder und Elternunterhalt:** Für Kinder gibt es Einkommensgrenzen, unterhalb derer sie nicht zur Unterstützung herangezogen werden. Lassen Sie sich dazu beraten.
- **Reicht das Geld nicht?** Dann kann „Hilfe zur Pflege“ vom Sozialamt in Frage kommen. Ein Pflegestützpunkt rechnet das mit Ihnen durch.
- **Unsere Kosten:** Wie sich der Eigenanteil in unseren Häusern zusammensetzt, erklären wir Ihnen gern persönlich und in Ruhe.

5

Vorsorge: Wer darf für Ihren Angehörigen entscheiden?

Das überrascht viele: Ehepartner dürfen gesetzlich nur eingeschränkt vertreten (höchstens sechs Monate und nur in bestimmten Gesundheitsangelegenheiten), Kinder gar nicht. Sonst bleibt nur eine gerichtlich bestellte Betreuung. Das bayerische Justizministerium rät deshalb, früh zu handeln, solange Ihr Angehöriger noch entscheiden kann:

- **Vorsorgevollmacht:** Eine Vertrauensperson darf handeln, wenn man selbst nicht mehr kann. Folgenschwere Maßnahmen müssen ausdrücklich genannt sein.
- **Patientenverfügung:** Verbindliche Wünsche zur medizinischen Behandlung, wenn man sich nicht mehr äußern kann.
- **Betreuungsverfügung:** Wer soll Betreuer werden, wenn doch eine Betreuung nötig wird – und wer auf keinen Fall.
- Alle drei lassen sich im **Zentralen Vorsorgeregister** eintragen, damit Gerichte und Ärzte sie im Ernstfall finden.

6

Der Einzug: Vertrautes mitbringen, behutsam ankommen

Ein Umzug ist für ältere Menschen oft ein Einschnitt, bei Demenz kann er wie ein Schock wirken. Das Bundesgesundheitsministerium empfiehlt dazu allgemein:

- **Das Zimmer mit Vertrautem einrichten:** eigene Möbel und Erinnerungsstücke, wenn möglich in der gewohnten Anordnung. Das erleichtert Orientierung und das Gefühl, angekommen zu sein.
- **Schritt für Schritt:** Veränderungen nur dort, wo sie nötig sind, und behutsam.
- **Ruhe schaffen:** Unruhe und Spannungen belasten und erhöhen das Unfallrisiko. Helles, blendfreies Licht hilft bei der Orientierung.

Aus der Praxis der Pflege weiß man außerdem: Die ersten Wochen sind die schwersten. Zweifel, Tränen und Rückfragen gehören dazu und sind kein Zeichen, dass die Entscheidung falsch war. Fragen Sie das Pflegeteam, wie sich Ihr Angehöriger einlebt – und scheuen Sie sich nicht, den Einzug gemeinsam zu planen.

Das können Sie am Einzugstag mitbringen:
Das Lieblingskissen oder die Decke · Familienfotos · ein vertrauter Sessel oder Hocker · Wecker oder Uhr · Lieblingstasse · Lieblingsmusik · wichtige Unterlagen (Personalausweis, Versichertenkarte, Pflegegrad-Bescheid, Medikamentenplan, Vollmachten) · Kleidung mit eingenähtem Namen

7

Und Sie? Auch Sie brauchen Unterstützung

Wer pflegt oder einen Pflegeplatz organisiert, vergisst sich oft selbst. Diese Stellen helfen kostenlos oder neutral:

Pflegetelefon des Bundes	030 20 17 91 31 anonym und vertraulich – Fragen zu Organisation, Kosten, Familienpflegezeit, Entlastung
Pflegestützpunkt vor Ort	Neutrale, kostenlose Beratung zu Leistungen, Heimen und Kosten – Auskunft bei Ihrer Pflegekasse oder Stadtverwaltung
Pflegeberatung der Pflegekasse	Persönliche Ansprechperson, Termin innerhalb von zwei Wochen nach Antragstellung, auch zu Hause
Verbraucherzentrale	Beratung zu Heimvertrag, Kosten und Widerspruch gegen Pflegebescheide; Musterbriefe online
Deutsche Alzheimer Gesellschaft	Informationen und Austausch für Angehörige von Menschen mit Demenz, Selbsthilfegruppen

Wir sind für Sie da.

Wenn Sie Fragen haben oder sich unser Haus in Ruhe ansehen möchten: Rufen Sie uns an. Wir nehmen uns Zeit – ohne Verpflichtung.

Die Gemeinnützige Pflege- und Betreuungsgesellschaft der Stadt Frankfurt (Oder) mbH
Telefon 0335 55690

Quellen und Hinweise

Alle inhaltlichen Aussagen in diesem Leitfaden beruhen auf den folgenden öffentlichen Informationen.

Pflegegrad, Antrag, Begutachtung, Fristen	Bundesgesundheitsministerium: bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/pflegebeduerftigkeit
Widerspruch und Klage bei Pflegegrad	Verbraucherzentrale: verbraucherzentrale.de/node/11547
Pflegeheim finden, Besichtigung, Warteliste	Verbraucherzentrale: verbraucherzentrale.de/wissen/gesundheit-pflege/pflege-im-heim/so-finden-sie-das-passende-pflegeheim-12023
Umgang mit Schuldgefühlen	Deutsche Alzheimer Gesellschaft: Empfehlungen „Umgang mit Schuldgefühlen“, deutsche-alzheimer.de
Wohnen und Umzug bei Demenz	Bundesgesundheitsministerium, Online-Ratgeber Demenz: bundesgesundheitsministerium.de/themen/pflege/online-ratgeber-demenz
Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung, Betreuungsverfügung	Bayerisches Staatsministerium der Justiz: „Der große Vorsorgeberater“, 5. Auflage 2025
Pflegetelefon	Bundesfamilienministerium: 030 20 17 91 31, info@wege-zur-pflege.de

Dieser Leitfaden ersetzt keine Rechts- oder Sozialberatung. Regelungen ändern sich; maßgeblich sind die aktuellen Auskünfte der Pflegekasse und der Beratungsstellen.