



Aktion
DAS SICHERE HAUS
Deutsches Kuratorium für Sicherheit
in Heim und Freizeit e.V. (DSH)

UKB
Unfallkasse Berlin

Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Magazin für
pflegende Angehörige

Selbstsorge durch
Resilienz

Interview mit Dr. Marianne Koch

**Plötzlich pflegender
Angehöriger – was ist zu tun?**

Kostenlose Pflegekurse

Einweghandschuhe

Ausgabe 2 | Winter 2016

Editorial



Dr. Susanne Woelk
Geschäftsführerin
Aktion DAS SICHERE
HAUS e. V. (DSH)

Liebe Leserin, lieber Leser,

in dieser Ausgabe unseres Magazins „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ haben wir etwas Besonderes für Sie vorbereitet: Im Interview mit Pflegewissenschaftler Martin Schieron verrät die aus Funk und Fernsehen bekannte Dr. Marianne Koch, wie es pflegenden Angehörigen gelingen kann, die tägliche Herausforderung zwischen Aufopferung für einen geliebten Menschen und der Verantwortung für die eigene Gesundheit zu meistern. Dank ihrer langjährigen Erfahrung als praktizierende Internistin kennt sie die körperlichen, aber auch emotionalen Belastungen, denen pflegende Angehörige ausgesetzt sind und zeigt auf, wie man eine gesunde Balance im Pflegealltag finden kann.

Neben praktischen Tipps und Hilfen für die Pflege zu Hause, Fragen und Antworten rund um das Pflegegeld sowie Ihrem Recht auf Pflegeberatung lesen Sie außerdem hier im Heft eine Reportage über pflegende Berufstätige und wie Sie Job und Pflege gerade in der Anfangszeit unter einen Hut bringen können.

Fakt

Mindestens 39.000 Menschen in Deutschland haben von Januar 2015 bis Juni 2016 die 2015 eingeführte Pflegezeit oder Familienpflegezeit in Anspruch genommen. Das ergibt eine vorläufige Hochrechnung des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Noch lässt sich nicht sagen, wie viele Menschen entweder Pflegezeit oder Familienpflegezeit beantragt haben; Aufschluss darüber soll eine vom BMFSFJ beauftragte bevölkerungsrepräsentative Stichprobe ergeben, deren Ergebnisse in Kürze vorliegen sollen.

Für diese zwei Formen der Arbeitsfreistellung kann ein zinsloses Darlehen beantragt werden. Für die Familienpflegezeit haben dies zwischen Januar 2015 und Ende Mai 2016 210 Menschen getan, 180 von ihnen erhielten das Darlehen. Die Familienpflegezeit ermöglicht eine teilweise Freistellung von der Arbeit für bis zu 24 Monate. Diese Zahlen teilte das BMFSFJ als Antwort auf eine Kleine Anfrage mehrerer grüner Abgeordneter und der Bundestagsfraktion Bündnis 90/Die Grünen mit.

Inhalt

Neuigkeiten und Interessantes 4



Essen auf Rädern – Eine gute Alternative zur Selbstversorgung... 4

Lesetipps 5

Tipps und Hilfen 6



Gut geschult für die Pflege 6

Einweghandschuhe..... 6

Interview 7



Selbstsorge durch Resilienz – Interview mit Dr. Marianne Koch ... 7

Kurzbiographie Dr. Marianne Koch... 8

Resilienz – Was ist das?..... 9

Recht 10

Oft gefragt: Wem gehört das Pflegegeld?..... 10



Recht auf Pflegeberatung 11

Haus-Notruf absetzbar 11

Beruf und Pflege 12



Reportage: „Es war ein Kraftakt“ ... 12

Checkliste: Was ist jetzt zu tun? ... 13

Das ist Ihr Recht 14

Broschüre: „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“..... 15

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

Essen auf Rädern – Eine gute Alternative zur Selbstversorgung



Einkaufen, kochen und abwaschen passen nicht immer in den Alltag; ein Menü-Service kann dann eine Erleichterung sein, insbesondere für pflegende Angehörige, die berufstätig sind. Essen auf Rädern gibt es bundesweit von verschiedenen Anbietern. Ebenso verschieden sind die Speiseformen, zum Beispiel Gerichte mit extra vielen Kalorien, für Diabetiker oder für Menschen mit Kau- und Schluckbeschwerden.

Zutaten und Nährstoffgehalt

Bei der Qualität der Mahlzeiten lohnt sich genaues Hinsehen. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hat einen Qualitätsstandard für Essen auf Rädern erstellt. Demnach sollten Wochenspeisepläne täglich Gemüse enthalten, wenigstens dreimal als Rohkost oder Salat. Getreide, Reis, Kartoffeln, Gemüse und Obst machen innerhalb des Standards den größten Anteil aus; Milchprodukte und Fleisch sind weniger häufig vertreten und Fett tritt eher in den Hintergrund.

Die DGE hat festgestellt, dass die Qualität der Speisepläne von Lieferdiensten diesem Standard nicht immer entspricht. Häufig ist wenig Gemüse, dafür viel Fleisch im Angebot. Diese Zusammenstellung kann ernährungsbedingte Erkrankungen begünstigen. Immerhin gibt es das Zertifikat „Fit im Alter“, an dem Anbieter zu erkennen sind, die die Qualitätsstandards der DGE einhalten. Das Logo steht für ein vollwertiges Verpflegungsangebot mit gutem Kundenservice. Wer auf einen bestimmten Lieferservice angewiesen, mit der Variation der Speisen jedoch nicht



Gesund essen, besser leben.

Das Zertifikat „Fit im Alter“ der DGE ist ein Hinweis auf ein vollwertiges Verpflegungsangebot des Lieferdienstes.

ganz zufrieden ist, kann das Menü mit Obst oder Salat aufwerten.

Die Preise für den Lieferservice hängen von Region, Anbieter und Menüwahl ab. Kommen mehrere Anbieter in Frage, lohnt sich ein Vergleich. Vertragsdauer, Service und Kosten sind wichtig, aber auch die Speisenauswahl. Eine ausgewogene Zusammensetzung der Gerichte und die Verwendung frischer Zutaten können einen höheren Preis rechtfertigen.

Zuschüsse durch die Kommune

Essen auf Rädern kann natürlich unabhängig von einer Pflegebedürftigkeit genutzt werden. Unter bestimmten Voraussetzungen ist dann ein Zuschuss von der Kommune möglich. Der Antrag erfolgt über die Altenhilfe, das Seniorenbüro oder das Sozialamt. Einen Anspruch auf Zuschuss hat, wer zum Beispiel wegen Krankheit eine Spezialnahrung benötigt, die finanziellen Mittel dafür jedoch nicht aufbringen kann. Auch wer körperlich nicht mehr in der Lage ist, sich selbst zu versorgen oder aufgrund der Nutzung eines Menü-Services nicht in ein Pflegeheim umziehen muss, hat Chancen auf Entlastung. Die Höhe der Leistungen hängt jedoch immer von der Kommune ab. Auskunft über die mögliche Kostenentlastung können die Menüdienste selbst oder das Sozialamt geben.

Liegt eine Pflegestufe vor, trägt die Pflegeversicherung die finanzielle Belastung, wenn die Notwendigkeit nachgewiesen wird.

Annemarie Wegener



Verständnis für das „Ver-rückte“

Wer ältere Menschen pflegt, kennt die Situation: Da will der zu Pflegenden partout nicht das tun, was der Pflegenden für richtig hält. Der Konflikt schwelt vor sich hin, man schaukelt sich gegenseitig hoch, in der Sache bewegt sich nichts. Am Ende stehen Unnachgiebigkeit, Verzweiflung und Wut, es heißt dann nur noch: „Die Alten wissen oft nicht, was gut für sie ist“ oder „Wenn es nicht im Guten geht, dann muss er die Konsequenzen ertragen.“ Verhärtungen, die auch zu Gewalt führen können.

Aber muss es unbedingt so weit kommen? Wären nicht beide Seiten glücklicher und entspannter, wenn der Pflegenden sich für die „ver-rückte“ Welt des Anderen öffnen und akzeptieren könnte, dass der alte Mensch einfach das tun will, was er für richtig hält? Dass sein Verhalten unpassend und dumm scheinen mag, aber des-

halb nicht unbedingt mit aller Kraft unterbunden werden muss?

Für diese mitfühlende Sicht auf die Dinge wirbt Erich Schützendorf in seinem Buch „Das Recht der Alten auf Eigensinn“. Der Diplom-Pädagoge schöpft seine Beispiele aus vielen Gesprächen, die er mit Pflegenden geführt hat, die aufgerieben waren von der vermeintlichen Bockbeinigkeit des zu Pflegenden. Schützendorf bricht eine Lanze für Toleranz und Nachsicht, auch wenn es schwer fällt. Mit Verständnis kommt man in der Pflege viel weiter als mit Starrsinn. Ein hilfreiches Buch für Pflegenden, die in einer schwierigen Pflege-Situation stecken und bereit sind, ihrem Anteil am Konflikt auf die Schliche zu kommen und daraus einen eigenen Weg zu finden.

Annemarie Wegener



→ Erich Schützendorf: „Das Recht der Alten auf Eigensinn“, Ernst Reinhardt Verlag, 19,90 Euro

Berliner Schnauze für die Lachmuskeln

Zwischendurch einfach mal etwas Leichtes lesen? Für zwei, drei Stunden abtauchen? Schmunzeln und ab und zu sich selbst erkennen? Wer darauf Lust hat, ist mit der Buchreihe über Renate Bergmann, ausgedacht von Torsten Rohde, gut bedient. In „Das bisschen Hüfte, meine Güte. Die Online-Omi muss in Reha“ beanspruchen zwei Themen die wortgewaltige und resolute 82-Jährige: die endlich anstehende Hochzeit ihres Neffen Stefan und ein Reha-Aufenthalt. Denn ausgerechnet beim Fangen des Brautstraußes stürzt die

vierfache Witwe und bricht sich die Hüfte. Da hilft auch kein Körnchen mehr, ihr sonstiges Allheilmittel für jede Lebenslage. Renate Bergmann bekommt eine neue Hüfte und „in Reha“ Einblicke in eine Welt ohne eigene Bettwäsche, dafür mit pinkem „Jockeyanzug“, Kurschatten und Raucherecke. Was sie dort erlebt und mit ihren nicht wenigen Lebensweisheiten ungefragt verwebt, ist amüsant zu lesen – und nur sehr, sehr selten etwas langatmig.

Dr. Susanne Woelk



→ Renate Bergmann: „Das bisschen Hüfte, meine Güte. Die Online-Omi muss in Reha“, Rowohlt Taschenbuch Verlag, 9,99 Euro



Kostenlose Pflegekurse

Gut geschult für die Pflege

Wer die Pflege Angehöriger übernimmt, ist bei Themen wie Körperpflege, Medikamentengabe oder auch in rechtlichen Belangen oft unerfahren. Da tut Hilfe gut. Antworten auf Fragen und Übungsmöglichkeiten finden sich im Kursangebot der Pflegekasse. Die Teilnahme ist kostenfrei.

Pflege ist oft Schwerstarbeit für Körper und Psyche; manches will gelernt sein, damit die Belastung im Rahmen bleibt. Die Pflegekasse organisiert

deshalb Kurse in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, mit Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen. In Kompaktkursen mit bis zu 15 Doppelstunden geben Alten- und Krankenpfleger ihr Wissen weiter und vermitteln praktische Tipps für den Pflegealltag. Die Kurse finden am Abend oder am Wochenende statt, damit pflegende Angehörige in ihrer Freizeit daran teilnehmen können.

Eine Verhinderungspflege sorgt dafür, dass der zu pflegende Angehörige in der Zeit des Kursbesuches

häuslich versorgt ist. Sie kann bei der Pflegekasse beantragt werden, die auch die Kosten trägt. Die Verhinderungspflege kann ein professioneller Pflegedienst übernehmen, aber auch eine Vertrauensperson des pflegenden Angehörigen. Manche Kursanbieter bieten gleich eine Betreuung mit an. Tipp: Vorher direkt erfragen oder sich bei einem Pflegeberater – etwa im nächsten Pflegestützpunkt – erkundigen. Er kann auch einen Überblick über nützliche Kurse geben.

Adrienne Kömmler

Hauchdünner Schutz

Einweghandschuhe

Bei der häuslichen Pflege können nicht immer die gleichen Hygienestandards gelten wie in einer Pflegeeinrichtung. Einmalhandschuhe sind aber auch zu Hause bei vielen Handgriffen unabdingbar, etwa bei der Pflege von Wunden.

Zwingend notwendig ist das Tragen von Einmalhandschuhen, wenn die versorgte Person mit ansteckenden Erregern infiziert ist, etwa HIV, Hepatitis B oder mit Keimen, die gegen Antibiotika resistent sind.

Einmalhandschuhe sind gemäß Paragraph 40 des SGB XI „zum Verbrauch bestimmte Pflegehilfsmittel“. Ihre Kosten werden mit bis zu 40 Euro

pro Monat von den Pflegekassen bezuschusst, wenn eine Pflegestufe vorliegt. Ein Antrag dafür muss bei der Pflegekasse gestellt werden.

Ungepuderte Handschuhe aus Vinyl oder Nitril werden oft besser getragen als Latex-Exemplare. So oder so sollten Einmalhandschuhe nur über saubere und trockene Hände gezogen werden, um Ekzeme zu vermeiden. Einmalhandschuhe sind tatsächlich nur für den einmaligen, möglichst kurzen Gebrauch gedacht und müssen, sobald sie innen feucht geworden sind, gewechselt werden.



Grafik nach www.hygiene-beim-wickeln.de

Einmalhandschuhe richtig ausziehen und entsorgen

Einmalhandschuhe müssen so ausgezogen werden, dass die nackte Haut die Außenseite des Handschuhs nicht berührt. Wie das am besten geht, zeigt das obenstehende Piktogramm.

Annemarie Wegener



Selbstsorge durch Resilienz

Interview mit Dr. Marianne Koch

Foto: © Isolde Ohlbaum

Viele Menschen kennen Dr. Marianne Koch noch aus der früheren ARD-Quizsendung „Was bin ich?“ mit Gastgeber Robert Lembke. Dr. Marianne Koch ist auch heute noch „auf Sendung“ – in der Reihe „Das Gesundheitsgespräch“ im Bayerischen Rundfunk. Die erfahrene Ärztin schöpft dabei aus ihrer langjährigen Tätigkeit als Internistin in einer eigenen Praxis in München. Auch pflegende Angehörige zählten zu ihren Patienten. Welche Ratschläge damals wie heute aktuell sind, haben wir sie in einem Interview gefragt.

Sehr geehrte Frau Dr. Koch, ich freue mich sehr und möchte Ihnen herzlich danken, dass Sie sich bereit erklärt haben, mit uns über Möglichkeiten zur Erhaltung des Wohlbefindens und der Gesundheit pflegender Angehöriger zu sprechen. Bevor wir jedoch darüber sprechen, gestatten Sie mir eine persönliche Frage: Sie selber erscheinen immer so fit und vital. Wie schaffen Sie das?

Dr. Marianne Koch: Ich denke, ich habe Glück mit meinen Genen. Aber ich befolge auch die Ratschläge, die ich meinen Patienten immer gegeben habe: Gesund ernähren und aktiv bleiben, körperlich und geistig. Ich war immer ein sportlicher Typ und gehe

jetzt täglich mit meinem Hund spazieren. Da ich jede Woche eine einstündige Live-Sendung – „Gesundheitsgespräch“ – im Bayerischen Rundfunk über jeweils ein anderes medizinisches Thema gestalte, ist auch für die geistige Beweglichkeit gesorgt.

Sie waren lange Jahre in Ihrer Praxis als Internistin tätig. Hatten Sie dort viel Kontakt zu pflegenden Angehörigen? (als Patienten oder auch nur als Begleitung von Patienten?)

Ich hatte Patienten mit einer beginnenden Demenz und auch Kontakt zu ihren Angehörigen. An ihnen konnte ich sehen, wie groß das körperliche und seelische Engagement bei der

zunehmend schwierigeren Betreuung ihrer Ehefrau beziehungsweise ihres Ehemannes war, aber auch, wie sehr die Kräfte dieser Angehörigen dadurch in Anspruch genommen wurden.

Vielfach entsteht der Eindruck, dass pflegende Angehörige von Behörden, in Beratungsstellen aber auch in der Hausarztpraxis zunächst „nur“ als Angehörige einer pflegebedürftigen Person, als Teil der Versorgungsstruktur wahrgenommen werden. Erst wenn auch sie – plötzlich oder schleichend – zu „Patientinnen und Patienten“ werden, gelangen auch Belastungen durch die Pflege in den Blickpunkt. Wie haben Sie ⇨

dies erlebt? Wie haben Sie pflegende Angehörige in Ihrer Praxis wahrgenommen?

Es war sehr bewegend mitzuerleben, wie jemand um die noch verbliebenen kognitiven Fähigkeiten seiner

Frau kämpfte, aber auch, wie sehr ihn das seelisch belastete – von den körperlich pflegerischen Leistungen einmal abgesehen. Am schwierigsten fand ich dann die Phase, in der so jemand trotz aller Anstrengung und liebevoller Zuwendung einsehen

musste, dass seine Frau in einem kompetenten Pflegeheim besser aufgehoben war. Die Zeit danach war für ihn fast genauso schwierig wie die Wochen und Monate, in denen er praktisch 24 Stunden für seine Frau da sein musste.

Kurzbiographie Dr. Marianne Koch



Marianne Koch wurde am 19. August 1931 als Tochter eines Kaufmanns und einer Pianistin in München geboren. 1949 Abitur, danach Beginn des Medizinstudiums an der Ludwig-Maximilians-Universität in München. Ein Jahr

später, in den Semesterferien, kleinere, dann große Rollen beim Film. 1952 Physikum, 1955 Bundesfilmpreis (für „Des Teufels General“ unter der Regie von Helmut Käutner). Anschließend Unterbrechung des Studiums und Verträge in Hollywood, Frankreich, Deutschland (insgesamt 70 Filme).

1973 Wiederaufnahme des Studiums, 1976 Staatsexamen, 1977/78 Approbation und Promotion; 1985 Niederlassung als Fachärztin (Internistin). Bis 1997 in eigener Praxis tätig.

Zusätzlich journalistische Tätigkeiten im Fernsehen, unter anderen als Moderatorin von „III nach 9“ und „CLUB 2“ (ORF); zehn Jahre Studioredaktion von MEDIZIN MAGAZIN (West 3), seit September 2000 Betreuung der wöchentlichen Sendung im Bayerischen Rundfunk: „Das Gesundheitsgespräch“ (www.gesundheitsgespraech.de).

- 1997 bis 2011 Präsidentin der Deutschen Schmerzliga e.V.
- Diverse populärmedizinische Publikationen, Medizin-Serien, ferner Arzt-Patienten-Seminare etc.

Publikationen:

- Mai 1999: „Mein Gesundheitsbuch“, dtv München
- März 2001: „Tief Einatmen! Eine Entdeckungsreise in den Körper“, Hanser Kinderbuch-Verlag, München
- Oktober 2003: „Körperintelligenz“, dtv München
- Mai 2007: „Die Gesundheit unserer Kinder“, dtv München
- Juli 2011: „Das Herz-Buch“, dtv München
- November 2016: „Das Vorsorgebuch – wie Sie Körper und Seele gesund erhalten“, dtv, München
- Verschiedene Auszeichnungen auf dem Gebiet der medialen Kommunikation von Medizin, zuletzt: „Preis des Kollegiums“ der Medizinjournalisten „Medizin im Wort“, 1999
- Medaille „München leuchtet“ 2000
- Bundesverdienstkreuz 2002

Dr. Marianne Koch lebt in Tutzing bei München und hat zwei erwachsene Kinder.

Pflegende Angehörige kümmern sich mit großer Motivation und Hingabe um ihre pflegebedürftigen Angehörigen. Oftmals scheinen sie sich selber über die Pflege der anderen Person zu vergessen. Wie haben Sie es geschafft, dass pflegende Angehörige auch für sich selbst die Notwendigkeit zur „Selbstsorge“ erkannten? Wie konnten Sie die Pflegenden dabei unterstützen? Erinnern Sie sich an eine Situation, die Sie selbst sehr beschäftigt hat?

Ich erinnere mich sehr gut an einen 65-jährigen Mann, der seine krebskranke Frau wirklich aufopferungsvoll pflegte. Es war sehr klar zu erkennen, dass er sich und seine Gesundheit dabei gefährdete durch den Mangel an Schlaf, die schwere Pflegearbeit und vor allem durch die Sorge um seine Frau. Hinzu kam die Angst, die ihn Tag und Nacht quälte. Meine Aufgabe sah ich darin, ihn so zu unterstützen und ihm Achtsamkeit für sich selbst nahe zu bringen, um seine psychischen und physischen Kräfte zu erhalten.

Wenn es dann möglich war, mit pflegenden Angehörigen über ihre „Selbstsorge“ zu sprechen, was konnten Sie ihnen im Speziellen raten? Was raten Sie grundsätzlich allen Menschen zur Selbstsorge und Prävention?

Wir kennen den Begriff der „Resilienz“, der seelischen Widerstands-

Resilienz – Was ist das?



Manchen Menschen scheint alles zu gelingen. Sie bewältigen jede Herausforderung und stehen nach jeder noch so harten Niederlage wieder auf.

Aber wie kommt es, dass der eine schwierige Lebensaufgaben packt, während der andere daran zerbricht? Dieses Phänomen der seelischen Widerstandsfähigkeit heißt Resilienz. Sie wird mit sicheren Beziehungen in Kindheit und Jugend angelegt und durch Erfahrungen im Lebensverlauf gefestigt.

Forschungsergebnisse deuten darauf hin, dass für die Entwicklung

von Resilienz weniger ein negatives Ereignis entscheidend ist, sondern vielmehr die Art, wie der einzelne Mensch es einschätzt. Stirbt zum Beispiel eine nahestehende Person, hängt der Umgang mit diesem Ereignis von der eigenen Fähigkeit ab, es als unveränderlich zu akzeptieren und damit (weiter-) leben zu können.

Bei Herausforderungen, die der Mensch beeinflussen kann, ist es ähnlich. Ob jemand Verantwortung für sein Leben übernimmt oder sich abhängig macht vom Schicksal, vom Zufall und von anderen Perso-

nen, hängt von der Überzeugung ab, selbständig Entscheidungen treffen zu können. Eine Aufgabe, die bezwingbar erscheint, wird dann kaum zu einer seelischen Belastung. Diese seelische Stärke, Resilienz, schützt vor Stress und darauf aufbauenden psychischen Erkrankungen. Jedes bezwungene Problem stärkt das Gefühl, das eigene Leben selbständig gestalten und verändern zu können. Daraus wächst die Zuversicht, dass Lebenskrisen zwar schwierig sind – aber auch zu meistern.

Annemarie Wegener

fähigkeit. Man kann diese Fähigkeit fördern, zum einen, indem man Menschen, die unter großem seelischen Druck stehen, dringend empfiehlt, Auszeiten von der belastenden Situation zu nehmen. In diesem Fall zum Beispiel durch die stundenweise Ablösung in der Pflege durch eine professionelle Kraft. In dieser Zeit sollte der Angehörige Dinge tun, die seinen Be-

dürfnissen entgegenkommen: In der Natur spazieren gehen, Zeitung lesen im Café, zum Schwimmen gehen – ganz egal was. Nur für sich selbst da sein. Die andere Resilienz fördernde Möglichkeit ist das Eingebundensein in ein Netzwerk von Freunden, Verwandten, Familie. Wenn dies zur Verfügung steht, ist der seelische Druck viel leichter auszuhalten.

Sehr geehrte Frau Dr. Koch, ich bedanke mich sehr für das Gespräch und wünsche Ihnen alles Gute.

Das Interview führte Martin Schieron, Pflegewissenschaftler und Präventionsexperte bei der Unfallkasse NRW, Düsseldorf.



Wem gehört das Pflegegeld?

Ivonne Festerling arbeitet seit vielen Jahren am Pflegestützpunkt in Hamburg-Rahlstedt. Sie kennt die Sorgen von pflegenden Angehörigen – und ihre Fragen. Einige werden ihr oft gestellt. Hier ihre Antworten.

Das Pflegegeld erhält der Pflegebedürftige. Er kann damit die Personen bezahlen, die ihn zu Hause pflegen. Gedacht ist der Betrag für die hauswirtschaftliche Versorgung und die erforderliche Grundpflege, etwa waschen und anziehen. Die Höhe des Pflegegeldes hängt von der Pflegestufe beziehungsweise ab 2017 vom Pflegegrad ab. Der Pflegebedürftige kann wählen, ob er das Geld für die Pflege durch eine Person ausgibt, die



Ivonne Festerling, Pflegeberaterin im Pflegestützpunkt Hamburg-Rahlstedt.

ihren Vater oder Partner pflegen. So ist es aber nicht. Der Pflegebedürftige ist der Anspruchsberechtigte, das ist gesetzlich eindeutig definiert. Da Pflegebedürftige aber meist sehr dankbar dafür sind, wenn sie zu Hause bleiben können und versorgt werden, lassen sie dieses Geld eigentlich immer den pflegenden Angehörigen zukommen. Wenn ein Pflegebedürftiger dies allerdings aufgrund von zum Beispiel Demenz nicht mehr veranlassen kann und keine Vollmacht vorliegt, muss ein Betreuer eingesetzt werden. Meist ist dies ein Familienmitglied, oft genau die Person, die die Pflege leistet. Ist das nicht der Fall, muss sich der pflegende Angehörige mit dem gesetzlichen Betreuer an einen Tisch setzen und alle Angelegenheiten klären, die mit der Pflege zusammenhängen. In diesem Gespräch sollte dann auch die Bezahlung angesprochen werden. Ich bin sicher, dass man sich schnell einigt.

Broschüre „Länger zuhause leben“



In der Broschüre „Länger zuhause leben. Ein Wegweiser für das Wohnen im Alter“ bietet das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend Tipps unter anderem zu altersgerechtem Umbau, Nachbarschaftshilfe und Hilfsdienste. Zu finden unter: www.bmfsfj.de, Stichwort „länger zuhause leben“.

er sich selbst ausgesucht hat, oder für Pflegesachleistungen, die ein Pflegedienst erbringt. Auch eine Kombination von beidem ist möglich. Dies ist dann sinnvoll, wenn sich zum Beispiel der Sohn oder die Ehefrau um die Pflege kümmern, aber einmal in der Woche ein Pflegedienst kommt, der beim Duschen des Pflegebedürftigen hilft. Dann rechnet die Pflegekasse diese Leistung mit dem Pflegedienst ab und überweist das restliche Pflegegeld an den Versicherten.

Manchmal kommt es zu Missverständnissen

Wir haben noch nie erlebt, dass es Streit um das Pflegegeld gab. Manchmal kommt es allerdings zu Missverständnissen. Einige Angehörige denken, dass ihnen das Pflegegeld automatisch zusteht, wenn sie etwa

Das Pflegegeld zählt nicht zum Einkommen

Wichtig zu wissen ist, dass das Pflegegeld grundsätzlich nicht als Einkommen zählt, weder beim Pflegebedürftigen noch beim Angehörigen, der die Pflege leistet. Dies gilt auch, wenn Grundsicherung in Anspruch genommen wird. Gezahlt wird das Pflegegeld auch dann noch, wenn der Pflegebedürftige in ein Seniorenheim umzieht und dort weiterhin von den Angehörigen unterstützt wird. Wenn ein Pflegebedürftiger allerdings dauerhaft in eine Einrichtung wechselt, in der er auch gepflegt wird, endet der Anspruch.

Die Fragen stellte Silke Baumgarten.

Recht auf Pflegeberatung

Nichts bleibt wie es ist, alles ändert sich. Auch in der Pflege. Damit pflegende Angehörige den Überblick über aktuelle Ansprüche und Leistungen bekommen, gibt es Pflegeberater – direkt bei der Pflegekasse oder auch in Pflegestützpunkten. Denn Information ist das A und O, um Pflegeleistungen optimal in Anspruch nehmen zu können.



Einen neuen Ansatz verfolgt die Pflegestufen-Reform, die mit dem Jahreswechsel in Kraft tritt. „Selbständigkeit wird zum Maß für die Pflegebedürftigkeit eines Menschen“, erklärt Dr. Lena Dorin, Spezialistin für Pflegepolitik bei der Bundesarbeitsgemeinschaft der Senioren-Organisationen e.V. (BAGSO). Pflegeleistungen sollen an die Bedürfnisse Pflegebedürftiger mit eingeschränkter Alltagskompetenz wie etwa Demenz angepasst werden. Körperliche und psychische Gründe für Pflegebedürftigkeit sind künftig gleichgestellt. Die bislang gültigen drei Pflegestufen werden deshalb in fünf neue Pflegegrade eingeteilt, die sich nicht nach dem zeitlichen Pflegeaufwand richten.

„Keine Sorge. Die derzeitigen Pflegestufen werden automatisch in Pflegegrade umgewandelt, wenn bereits Leistungen aus der Pflegeversicherung bezogen werden“, erklärt Ariane

Rausch, die in Berlin den Tempelhofer Pflegestützpunkt leitet. Doch während diese Umstellung sofort mit Beginn des neuen Jahres ohne Zutun erfolgt, muss man für bisher nicht gewährte Leistungen oder auch Höherstufungen der Pflege aktiv werden. Dafür ist ein Antrag bei der Pflegekasse zu stellen.

Die Informationen zum Leistungsangebot und zu den Bedingungen für deren Inanspruchnahme sind schwierig zu überschauen. Umso wichtiger ist Information. Ariane Rausch rät, mit Hilfe von Beratungsstellen den Pflegebedarf und die bestehenden Sach- und Geldleistungen zu analysieren. Passt der Bescheid der Pflegekasse zum tatsächlichen Bedarf oder muss Widerspruch eingelegt werden? Dann allerdings darf der Bescheid nicht älter als vier Wochen sein, sonst muss ein Neuantrag gestellt werden. Die Experten der Pflegestützpunkte geben zu allen Fragen Ratschläge und

helfen bei Anträgen. Auch direkt bei der Pflegekasse des Versicherten gibt es jeweils zuständige Ansprechpartner für Auskünfte.

Welche Möglichkeiten sind noch nicht ausgeschöpft? Gibt es ungenutzte Angebote, die dem zu Pflegenden helfen oder die den pflegenden Angehörigen unterstützen? „Niedrigschwellige Betreuungsleistungen oder auch barrierefreie Wohnraumanpassung – das sind einige der umfangreichen Themen, die oft vom Einzelnen nicht überblickt werden“, weiß die Beraterin. So sei zum Beispiel der Anspruch auf eine wöchentliche Tagespflege wenig bekannt, die den pflegenden Angehörigen zumindest zeitweise entlastet.

Adrienne Kömmler

Haus-Notruf absetzbar

Die Kosten für einen Notrufdienst in einem Altenheim oder in der eigenen Wohnung können von der Steuer abgesetzt werden. Die Ausgaben stellen eine Hilfeleistung rund um die Uhr sicher und seien daher als haushaltsnahe Dienstleistungen zu sehen, so die Richter des Bundesfinanzhofs (Az. VI R 18/14).

Quelle: Öko-Test 3/2016



„Es war ein Kraftakt“

Christa L. ist Architektin und kümmert sich um ihren Vater, der seit einem halben Jahr Pflege braucht. Beides unter einen Hut zu bekommen, das war gerade in der Anfangszeit oft nicht einfach.

Früher stiefelte Christa L. nach der Arbeit immer gleich auf die Weide zu ihrem Pferd. Jetzt greift die Architektin als Erstes zu dem hellblauen Schlüsselbund, der an dem kleinen Regal neben ihrer Haustür hängt. Der Schlüssel gehört zum Haus ihres Vaters. Der 87-Jährige wohnt nebenan und ist seit April pflegebedürftig. Schon vor diesem Zeitpunkt hatte Christa L. Unterstützung für ihn organisiert; eine Nachbarin putzte seine Wohnung und kochte in der Woche für ihn. Das Einkaufen übernahm Christa L., und am Wochenende kam ihr Vater meist zum Essen zu ihr. Nun aber, in diesem April, war es so weit, dass ihr Vater plötzlich nicht mehr allein zurecht kam.

Es begann mit einem Sturz. An einem Samstag im April wartete Christa L. mittags auf ihren Vater, das Essen

stand auf dem Tisch. Aber ihr Vater erschien nicht. Christa L. rief bei ihm an, keine Reaktion. Besorgt lief sie zu seinem Haus. Er lag auf dem Sofa. Er sei gestürzt, berichtete der Senior, ein Arzt sei aber nicht nötig; morgen würde es schon wieder gehen. Christa L. fand das zwar unvernünftig, mochte aber nicht über seinen Kopf hinweg entscheiden. Sie brachte ihm das Essen und stellte Getränke sowie das Telefon in Reichweite. Wenig später rief er an. Sie müsse ihm helfen, er könne nicht allein zur Toilette. Christa L. versuchte, ihn aufzusetzen, aber jedes Mal, wenn sie ihren Vater etwas fester anfasste, stöhnte er laut auf vor Schmerzen. Nun rief sie doch den Notarzt. Im Krankenhaus wurde ein beidseitiger Beckenbruch festgestellt. „Bis dahin war mein Vater völlig klar im Kopf. Aber schon am zweiten Tag im Krankenhaus brachte

er vieles durcheinander“, berichtet die 54-Jährige. Das gleiche Phänomen hatte sie schon einmal erlebt, als ihr Vater wegen Herzproblemen in der Klinik gewesen war. Damals stellte sich seine Orientierung gleich wieder ein, als er zu Hause angekommen war. Deshalb wollte Christa L. auch jetzt unbedingt, dass ihr Vater so schnell wie möglich das Krankenhaus verlassen konnte. Sie wusste aber auch, dass sie eine Menge vorbereiten musste, bevor sie ihn zu Hause pflegen konnte.

Gleich am Montagmorgen sprach Christa L. mit ihrem Vorgesetzten. Sie ist schon lange in einem kleinen Stadtplanungsbüro beschäftigt. Über die Jahre hatte sie viele Überstunden angesammelt. Da sie damals nur ein Projekt betreute, schlug sie ihrem Chef vor, einen Teil der Überstunden in den kommenden Tagen abzubauen, um die Pflege ihres Vaters zu organisieren. Der Chef zeigte Verständnis und willigte sofort ein.

Anspruch auf zehn freie Tage

Dass sie Anspruch auf zehn freie Arbeitstage mit Lohnfortzahlung gehabt hätte, wusste Christa L. nicht. Seit 1. Januar 2015 gilt dieses Recht. Jeder, der kurzfristig eine bedarfsgerechte Pflege für einen nahen Angehörigen organisieren muss, kann diese zehn Tage frei bekommen und den Lohn als Pflegeunterstützungsgeld bei der Pflegeversicherung des Angehörigen beantragen – und zwar unabhängig von der Größe des Unternehmens, in dem man beschäftigt ist. Auch ihr Chef kannte diese Möglichkeit nicht, da ist sie sich sicher. „Das hatte sich wohl noch nicht bis zu ihm rumgesprochen“, meint sie, „er hätte mir diese Tage sonst bestimmt zugestanden, er ist sehr korrekt.“ In vielen Unternehmen ist die Vereinbarkeit von Job und Pflege indes längst genauso ein wichtiges Thema wie die Vereinbarkeit von Beruf und Kind, denn

fast die Hälfte der 3,9 Millionen Menschen, die derzeit einen Angehörigen pflegen, ist gleichzeitig berufstätig. Mehr als zwei Drittel von ihnen klagt über die schwer zu organisierende Doppelbelastung, besagt eine Untersuchung aus dem Jahr 2012.

Die Politik hat die Brisanz des Themas erkannt. Erst kürzlich setzte Manuela Schwesig, Bundesministerin für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, einen unabhängigen Beirat ein. Die hier versammelten Experten sollen die Ministerin bei Gesetzen und Vorhaben zu Pflege und Beruf beraten.

Das Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE) gehört zu den Unternehmen, die Angestellte unterstützen, die zuhause einen Angehörigen pflegen. Die ehemalige Krankenschwester Antje Steppack berät als Pflegetrainerin seit mehr als zwei

Jahren Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die sich neben ihrer Arbeit im UKE um die Pflege eines Angehörigen kümmern. Sie weiß: „Oft reichen diese zehn Tage Freistellung nicht aus. Denn an jedem neuen Fall hängen große Veränderungen. Oft muss zudem eine Diagnose und der Abschied von einem vorherigen Leben verkraftet werden.“

Auch Kornelia Schmid kritisiert die zehn Tage Regelung als ungenügend. Die dreifache Mutter kennt die Nöte von pflegenden Berufstätigen. Seit 22 Jahren pflegt sie ihren an Multipler Sklerose erkrankten Mann. Bis vor zwei Jahren war sie noch berufstätig. Nach ihrer Verrentung gründete sie eine Facebook-Gruppe für pflegende Angehörige. Mehr als 2.400 Betroffene tauschen sich zwischenzeitlich hier aus. „Viele kritisieren, dass man die zehn Tage nur einmal und am Stück nehmen kann“, berichtet

Checkliste: Was ist jetzt zu tun?

Wenn neben dem Job plötzlich noch Pflege geleistet werden muss.

1. Diese Fragen sollten Sie für sich klären:

- Bin ich seelisch und körperlich in der Lage, die Pflege zu übernehmen?
- Wie kann ich Pflege und Job miteinander vereinbaren? Gibt es ein Modell (Pflegezeit/Darlehen/Familienpflegezeit), das für mich in Frage kommt?
- Muss die Wohnung umgestaltet werden?
- Ist zunächst eine Kurzzeitpflege sinnvoll, damit ich alles vorbereiten kann?

- Welche Hilfsmittel brauche ich?
- Sollte ich einen Pflegekurs besuchen, um zum Beispiel rücken-schonendes Arbeiten zu lernen?
- Wer kann mich entlasten? Brauche ich Unterstützung durch einen ambulanten Pflegedienst?

2. Diese Menschen sollten Sie informieren:

- nahe Verwandte und Freunde
- den Hausarzt
- die Pflegekasse des Pflegebedürftigen
- den Arbeitgeber

3. Diese Hilfen sollten Sie in Anspruch nehmen:

- Beim Arbeitgeber: Zehn Tage Freistellung beantragen
- Bei der Pflegekasse des Angehörigen: das Pflegeunterstützungsgeld und die Einstufung der Pflegestufe beantragen
- Von der Pflegekasse und/oder dem nächstgelegenen Pflegestützpunkt: Beratung zu Hilfsmitteln und weiteren Möglichkeiten der Unterstützung
- Gegebenenfalls mit einem ambulanten Pflegedienst besprechen, welche Aufgaben er übernehmen kann

Kornelia Schmid, „eine Aufteilung – erst mal nur eine Woche und ein paar Wochen später die zweite – ist nicht möglich. Das ist völlig realitätsfremd.“ Eine bezahlte Freistellung bei Bedarf, ähnlich den Tagen, die man nehmen kann, wenn ein Kind krank ist – das wünschen sich viele pflegende Berufstätige, sagt Kornelia Schmid. „Aber weil es diese Freistellung nicht gibt, melden sich viele selbst krank, wenn sie etwas für die Pflege organisieren müssen. Sie wissen sich nicht anders zu helfen. Doch dieses Lügen macht Gewissensbisse und solche Schuldgefühle rauben Energie. Dabei brauchen doch gerade die Menschen, die Job und Pflege unter einen Hut bringen müssen, alle ihre Kräfte.“



Christa L. hat es tatsächlich geschafft, die Pflege ihres Vaters innerhalb der neun Tage, die er im Krankenhaus war, zu organisieren. Geholfen haben ihr der soziale Dienst vom Krankenhaus und ihr Lebensgefährte. Zum Sozial-

dienst war sie gleich am Montag nach der Einlieferung ihres Vaters gegangen. Die Mitarbeiterin besprach mit Christa L., was sie benötigt, wenn der Vater nach Hause kommt: Rollstuhl, Pflegebett, Toilettenstuhl und Duschhocker zum Beispiel. Außerdem gab sie ihr eine Liste mit Pflegediensten aus der näheren Umgebung und nannte ihr Reha-Firmen, bei denen sie die notwendigen Hilfsmittel bestellen konnte.

Das ist Ihr Recht

1. Bezahlte Freistellung für zehn Tage

Alle Arbeitnehmer haben das Recht, insgesamt zehn Tage lang der Arbeit fern zu bleiben, wenn eine akute Pflegesituation für einen nahen Angehörigen auftritt. Die Lohnersatzleistung, das sogenannte Pflegeunterstützungsgeld, übernimmt auf Antrag die Pflegekasse des Angehörigen.

2. Pflegezeit

Beschäftigte in Unternehmen mit mehr als 15 Mitarbeitern haben das Recht, sechs Monate lang teilweise oder ganz aus dem Beruf auszusteigen, um einen nahen Angehörigen zu pflegen. Sie dürfen in dieser Zeit nicht gekündigt werden und können zur Überbrückung von finanziellen

Engpässen ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben beantragen.

3. Familienpflegezeit

In Firmen mit mehr als 25 Angestellten haben Beschäftigte das Recht, ihre Stundenzahl bis zu 24 Monate lang zu reduzieren, wenn sie einen Angehörigen pflegen. Auch in diesem Fall kann ein zinsloses Darlehen beantragt werden. Es besteht aber auch die Möglichkeit, diese Pflegezeit selbst zu finanzieren. Und zwar, indem man zunächst 50 Prozent arbeitet und 75 Prozent Gehalt erhält, und sich verpflichtet, anschließend für den gleichen Zeitraum und das gleiche Gehalt 100 Prozent zu arbeiten.

Kombination aus Pflegedienst und privat organisierter Hilfe

Schon beim ersten Pflegedienst, den Christa L. anrief, hatte sie Glück. Er konnte ab der kommenden Woche zwei Einsätze pro Tag übernehmen. Dadurch waren Versorgung und Pflege ihres Vaters morgens und abends gesichert. Die Nachbarin, die ohnehin schon an drei Tagen in der Woche für Willi L. kochte und putzte, kommt nun täglich auch für ein bis zwei Stunden über Mittag – auch das konnte Christa L. schnell klären. Vor der Rückkehr ihres Vaters nach Hause musste seine Wohnung umgeräumt werden. Hier half der Lebensgefährte von Christa L. Da Willi L. auf längere Sicht keine Treppen mehr würde steigen können, schaffte er Platz für das Pflegebett in



Verwandte schon länger. Und glücklicherweise bezieht ihr Vater eine gute Rente.

Schwierig: Die Pflegezeit muss selbst finanziert werden

Christa L. kennt die Möglichkeit, Pflegezeit zu beantragen. Seit Anfang 2015 können Berufstätige, die einen nahen Angehörigen pflegen, bis zu sechs Monate ganz oder teilweise aus dem Beruf aussteigen. Ein Rechtsanspruch auf diese Pflegezeit besteht allerdings nur in Firmen mit mehr als 15 Beschäftigten. Christa L. hätte sich mit ihrem Chef einigen müssen, wenn sie eine Reduzierung oder Auszeit gewollt hätte. Doch für sie war von Anfang an klar: „Das kann ich mir nicht leisten.“ Denn die Pflegezeit muss selbst finanziert werden, eine Lohnfortzahlung gibt es nicht. Um Einkommensverluste abzufedern, kann allerdings ein zinsloses Darlehen beim Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) beantragt werden. Aber auch das kam für die Architektin nicht in Frage: „Ich will mich doch in meinem Alter nicht noch einmal verschulden.“ Viele scheinen ähnlich zu denken, denn bisher wurden bundesweit nur 429 Darlehnsanträge gestellt.

„Im Moment läuft es“, sagt Christa L. Sie hofft, dass sie ihren Vater noch lange zu Hause pflegen können. Und sie sorgt weiterhin auch für sich selbst. Wenn sie allabendlich bei ihrem Vater nach dem Rechten geschaut hat, schlüpft sie in die Reithose, sattelt ihr Pferd und genießt einen Ausritt durch die Wälder in ihrer Umgebung.

Silke Baumgarten

der unteren Etage. Auch Musikanlage und Fernseher fanden dort ihren neuen Platz. Am letzten Krankenhaustag von Willi L. wurden das neue Bett, der Rollstuhl und die anderen Hilfsmittel geliefert. „Es war ein ganz schöner Kraftakt, aber wir hatten wirklich alles auf den Punkt fertig“, sagt Christa L.

Am Montag um 11.30 Uhr brachte ein Krankenwagen Willi L. nach Hause – eine halbe Stunde später kamen Pflegedienst und Hausarzt. So konnte alles besprochen werden, auch die Gabe der Medikamente. Schon im Krankenhaus hatte Christa L. einen Antrag auf eine Pflegestufe gestellt. Der Medizinische Dienst der Krankenkassen kam sechs Wochen später; Pflegestufe II wurde bewilligt. Dadurch stehen nun 1.298 Euro im Monat als „Sachleistungen bei erhöhtem Betreuungsaufwand“ für die Pflege von Willi L. zur Verfügung. Aber das reicht nicht. Das gesamte Pflegepaket, das Christa L. für ihren Vater geschnürt hat, kostet rund 2.000 Euro. Die Summe, die über das Pflegegeld hinausgeht, nimmt sie sich von seinem Konto. Eine Vollmacht dafür hatte sie als einzige nahe



„Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“

Die Unfallkasse NRW hat die Broschüre „Handlungshilfen zur häuslichen Pflege“ neu herausgegeben. Auf 60 Seiten gibt es detaillierte Fragebögen, mit deren Hilfe man eigene Überlegungen im Vorfeld der Pflege anstellen und ordnen kann. Ein Muster-Tagesplan und Pläne für jeden Wochentag zum Ausfüllen runden die Fragebögen ab.

Die Broschüre kann unter www.unfallkasse-nrw.de/pflegende-angehoerige, Stichwort „Handlungshilfe“ heruntergeladen werden.

Service

Schnelle Hilfe erhalten pflegende Angehörige am Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Dort kann man sich von Montag bis Donnerstag von 9 bis 18 Uhr beraten lassen – auf Wunsch auch anonym: 030 20179131.

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige



Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen. Der Versicherungsschutz bezieht sich auf Tätigkeiten der Pflegebereiche Körperpflege, Ernährung, Mobilität sowie der hauswirtschaftlichen Versorgung, wenn diese überwiegend dem Pflegebedürftigen zugutekommen.

Dafür gelten die folgenden Voraussetzungen:

• Die Pflege darf nicht erwerbsmäßig erfolgen

Das ist der Fall, sofern Sie für Ihre Pflegetätigkeit keine finanzielle Zuwendung erhalten, die das gesetzliche Pflegegeld übersteigt. Bei nahen Familienangehörigen wird allgemein angenommen, dass die Pflege nicht erwerbsmäßig erfolgt.

• Die Pflege muss in der häuslichen Umgebung stattfinden

Ihre Pflegetätigkeit muss also entweder in Ihrem Haushalt oder in der Wohnung des Pflegebedürftigen erfolgen. Dabei kann es sich auch um ein Senioren- oder Pflegeheim handeln. Möglich ist auch, dass Sie den Pflegebedürftigen im Haushalt einer dritten Person pflegen. Der zeitliche Umfang der übernommenen Pflegetätigkeit ist für den Versicherungsschutz nicht von Bedeutung.

Unfallkasse Berlin
Culemeyerstraße 2
12277 Berlin
Telefon 030 7624-0
unfallkasse@unfallkasse-berlin.de
www.unfallkasse-berlin.de

Herausgeber:

Unfallkasse Berlin, Culemeyerstraße 2, 12277 Berlin, Tel. 030 7624-0

Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, Sankt-Franziskus-Straße 146, 40470 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0

Kommunale Unfallversicherung Bayern, Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089 36093-0

Redaktionsteam: Ivonne Festerling, Ulrike Renner-Helfmann, Martin Schieron, Claudia Stiller-Wüsten, Kirsten Wasmuth, Dr. Susanne Woelk, Nil Yurdatap

Projektbetreuung: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH)

Realisation: Gathmann Michaelis und Freunde, Essen

Autorinnen und Autoren: Silke Baumgarten, Adrienne Kömmler, Martin Schieron, Annemarie Wegener, Dr. Susanne Woelk

Produktion und Vertrieb: Bodendorfer|Kellow

Bildquellen: Isolde Ohlbaum (Titel, 3, 7-9), Arnd Driete/Gathmann Michaelis und Freunde (2), Hein Nouwens (3, 6), Festerling privat (10), ©shutterstock.com/Phovoir (3, 4)/ Daimond Shutter (9)/goodluz (2, 11)/Lisa S. (3, 12, 15)/Monkey Business Images (14)/Robert Kneschke (16)

Anregungen und Leserbrief: Aktion DAS SICHERE HAUS (DSH), Holsteinischer Kamp 62, 22081 Hamburg, Tel. 040 298104-61, Fax 040 298104-71, E-Mail info@das-sichere-haus.de, Internet www.das-sichere-haus.de