



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



Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Magazin für
pflegende Angehörige

Interview mit Ministerin
Dr. Franziska Giffey

**„Wir kümmern
uns um die
Kümmerer“**

**Von Anfang an Auszeiten
einplanen**

Mit Pflegezeit die Rente erhöhen

**Viel mehr als ein Kollege:
Pflegebegleiter im Job**

Editorial



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

Liebe Leserin, lieber Leser,

„pflegende Angehörige machen einen großartigen Job, davor können wir alle nur den Hut ziehen“, sagt Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey im Interview auf Seite 12. Recht hat sie, und wenn es so kommt, wie im Koalitionsvertrag vorgesehen, dürften sich die Rahmenbedingungen für pflegende Angehörige in dieser Legislaturperiode verbessern. Realität ist schon das Projekt „Pausentaste“ für junge Pflegende, die jemanden brauchen, dem sie ihr Herz ausschütten können und der ihnen zuhört.

Nachgedacht wird über Modelle für flexible und alltagstaugliche Unterstützungsleistungen. Sie sollen Familien dabei helfen, die Pflege individuell und gestützt auf ein vielfältiges Angebot selbst zu organisieren.

Wir sind gespannt, wie sich diese Pläne entwickeln, und werden darüber in den nächsten Ausgaben unseres Magazins berichten.

Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter in Betrieben leisten wertvolle Arbeit. Ab Seite 13 stellen wir Ihnen Tanja Geschle vor. Sie steht bei der Lippischen Landes-Brandversicherungsanstalt in Detmold ihren Kolleginnen und Kollegen mit Rat und Tat zur Seite, wenn eine schnelle Lösung für Probleme bei der häuslichen Pflege von Angehörigen gefunden werden muss.

Auch vor ihr sollte man den Hut ziehen, finde ich.

Fakt

Die Digitalisierung unseres Lebens schreitet voran und macht auch vor der häuslichen Pflege von Angehörigen nicht Halt. Auf diesen Trend haben sich private Anbieter wie auch Kranken- und Pflegekassen eingestellt, ein Beispiel ist die Pflege-App „DAK-Pflegeguide“ der Deutschen Angestellten-Krankenkasse.

Ein Viertel der deutschen Bevölkerung schätzt den Einsatz digitaler Technik als eher riskant ein, zwei Drittel der Menschen allerdings sehen darin eher große Chancen; sogar drei Viertel trauen technischen Unterstützungssystemen zu, dass sie Pflegebedürftigen ein selbstbestimmteres Leben ermöglichen.

Dies sind Ergebnisse einer repräsentativen Studie unter 1.000 Teilnehmenden zum Einsatz digitaler Anwendungen in der Pflege. Gefragt hatte das Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP).

Inhalt

Gesundheit 4



Mit Pflegezeit die Rente erhöhen ... 4
 Sicher zu Fuß unterwegs 5

Pflege 6



Pflegestützpunkte – Anlaufstelle auch für Menschen, die schon lange pflegen 6
 Was bieten Pflegestützpunkte Menschen, die schon lange pflegen? 7
 Pflegestützpunkte 8
 „Von Anfang an Auszeiten einplanen“ 9

Tipps und Hilfen 7



Umzugskosten: Zuschuss durch die Pflegekasse möglich 10
 Lesetipps 10
 Clever vorkochen – gesünder essen 11

Interview 12



Mehr Spielraum für Familienpflegezeit, Unterstützung ausbauen – die Pläne der Bundesfamilienministerin Dr. Franziska Giffey 12

Beruf und Pflege 12



Im Dienste der Kolleginnen und Kollegen 13
 „Pflegebegleiter sind Brückenbauer vor Ort“ – Interview mit Elisabeth Bubolz-Lutz 14

Gut geschützt 16

Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige 16

Mit Pflegezeit die Rente erhöhen

Rentnerinnen und Rentner, die Angehörige pflegen, können ihren Rentenanspruch steigern. Das so genannte Flexirentengesetz macht es möglich – unter bestimmten Voraussetzungen.

Pflegende Rentnerinnen und Rentner erwerben zusätzliche Rentenansprüche, wenn folgende Bedingungen erfüllt sind: Die pflegebedürftige Person ist mindestens in Pflegegrad 2 eingestuft und die Pflege erfolgt nicht erwerbsmäßig – wovon die Deutsche Rentenversicherung bei Angehörigen grundsätzlich ausgeht. Zudem muss die Pflegetätigkeit mindestens zehn Stunden umfassen, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage in der Woche.

Wer bereits eine Regelaltersrente bezieht, erhält das Rentenplus, wenn er oder sie schriftlich bei der Rentenversicherung eine flexible Teilrente in Höhe von 10 bis 99 Prozent beantragt. Es wird also zunächst auf einen Teil der Rente verzichtet, die Pflegekasse zahlt Beiträge zur Rentenversicherung.

Ab dem 1. Juli des Folgejahres erhöhen diese Beiträge bei der allgemeinen Rentenanpassung die Rente. Nach Beendigung der Pflege kann der Rentner oder die Rentnerin den Wechsel in die Vollrente beantragen.

Der Betrag, um den die Rente auf diese Weise monatlich steigt, hängt vom Pflegegrad der Pflegebedürftigen ab und davon, inwieweit die Hilfe eines ambulanten Pflegedienstes in Anspruch genommen wird.

Bezieher einer regulären Altersrente, die sich für eine Teilrente entscheiden, profitieren zusätzlich von einem Zuschlag. „Das heißt, neben der jährlichen Rentenanpassung erhöht

sich in diesen Fällen die Altersrente zusätzlich auf Grund der Pflegezeiten und der Zuschlagsentgeltpunkte“, erläutert Gundula Sennewald von der Deutschen Rentenversicherung Bund.

Wer eine vorgezogene Altersrente bezieht und die Regelaltersgrenze noch nicht erreicht hat, ist als Pflegeperson in der gesetzlichen Rentenversicherung (wieder) pflichtversichert. Die Beiträge zahlt die Pflegekasse. Auch hier wirkt sich die Pflegezeit positiv auf die spätere Rente aus.

Beitragsjahre auf- oder ausbauen

Die Pflegekasse zahlt unter bestimmten Voraussetzungen auch Beiträge für Menschen, die (noch) keine Rente erhalten. Durch die Pflegetätigkeit kann also altersunabhängig die Wartezeit für einen Rentenanspruch erfüllt werden.

Persönlich beraten lassen

„Ob es sich für pflegende Angehörige rechnet, eine Teilrente zu beziehen, sollte vorab in einer persönlichen Beratung in einer der bundesweit ansässigen Auskunft- und Beratungsstellen der Rentenversicherung geklärt werden“, empfiehlt Gundula Sennewald. Außerdem rät sie, mögliche Auswirkungen auf eine gegebenenfalls vorhandene betriebliche Altersversorgung beim ehemaligen Arbeitgeber oder der Versorgungseinrichtung zu erfragen.



Endet die Pflege, muss dies der Pflegekasse wie auch der Deutschen Rentenversicherung schriftlich mitgeteilt werden. Bei der Rentenversicherung ist außerdem ein formloser Änderungsantrag zu stellen, um wieder die Vollrente plus der Zuschläge zu bekommen, die man durch die Pflege erworben hat. „Sie bleiben“, sagt Gundula Sennewald, „auch nach dem Ende der Pflegetätigkeit Bestandteil der Altersrente.“

Von Mirjam Ulrich, freie Journalistin, Wiesbaden

Information

Weitere Auskünfte erteilt die Deutsche Rentenversicherung unter der kostenfreien Servicetelefonnummer:
0800 1000 4800
oder unter: www.deutsche-rentenversicherung.de

Sicher zu Fuß unterwegs

Wer mit Rollator, Stock oder anderen Gehhilfen unterwegs ist, hat es im Herbst und Winter doppelt schwer, wenn nasses Laub, Schnee und Glätte aus Wegen Rutschbahnen machen. Wer draußen sein möchte, muss deshalb vermehrt auf seine Sicherheit achten. Mit diesen Tipps gelingt es:

Mit Rollator

Ein Rollator gibt bei Schnee und Eis Halt, kann aber auf nicht geräumten Wegen oder Kopfsteinpflaster schnell wegrutschen. Für einige Modelle gibt es deshalb Winterräder mit größerem Profil, ähnlich wie bei einem Auto. Wohl dosiertes Bremsen ist ebenfalls eine gute Sturzprophylaxe.



In Schuhen



Das Schuhwerk muss zu den Witterungsbedingungen passen – ob mit oder ohne Gehhilfe oder beim Schieben eines Rollstuhls. Geeignet sind weiche Schuhsohlen mit gro-

bem Profil, zum Beispiel Krepptsohlen. Unter den Sohlen befestigte Spikes geben Sicherheit auf vereisten oder nicht geräumten Wegen. Hilfreich sind auch über die Schuhe gezogene Wollsocken oder spezielle Mikrofaser-Überzieher. Wer zu Fuß unsicher ist, sollte besonders im Winter stabilisierende Schuhe tragen, die Fuß und Knöchel sicher umschließen und zudem ausreichend wärmen.

hem Profil, zum Beispiel Krepptsohlen. Unter den Sohlen befestigte Spikes geben Sicherheit auf vereisten oder nicht geräumten Wegen. Hilfreich sind auch über die Schuhe gezogene Wollsocken oder spezielle Mikrofaser-Überzieher. Wer zu

Die eigene Sichtbarkeit

Reflektoren und retroreflektierende Elemente sind die reinsten „Sichtbarmacher“ am Rollstuhl, Rollator, Gehstock oder an der Kleidung.



Mit Rollstuhl



Gelände- oder Winterreifen mit Spikes erleichtern Ausfahrten bei Schnee und Glätte mit dem Rollstuhl. Erhältlich sind auch spezielle Kufen für die Vorderräder oder für den gesamten Rollstuhl. Eine schiebende Begleitperson ist empfehlenswert, bei Kufen sogar erforderlich.

Mit Gehstock



Der Gummipuffer am Gehstock rutscht auf vereisten Flächen schnell weg. Die Gehhilfe wird damit zur zusätzlichen Gefahr für mobilitätseingeschränkte Menschen. Für Gehstützen und Handstöcke gibt es deshalb kostengünstige Eiskralen, die unter das Ende des Stocks geklappt werden.

DSH

Pflegestützpunkte

Anlaufstelle auch für Menschen, die schon lange pflegen



Eine schwere Krankheit, ein Unfall oder hohes Alter: Pflegebedürftig kann jeder werden. In diesem Fall bieten Pflegestützpunkte kompetente und schnelle Beratung. Doch auch für bereits langjährig Pflegenden lohnt es sich, die Beratungsstellen aufzusuchen.

Rund 300 Angehörige von Pflegebedürftigen beraten Miriam Sonnenberg und ihre Kollegin Rita Rothermel vom Pflegestützpunkt Bremen-Nord jeden Monat. Trotz hoher Temperaturen suchen auch an diesem Mittwochvormittag im Mai gleich mehrere Angehörige und Pflegebedürftige die erst kürzlich neu bezogenen lichtdurchfluteten Räume im Stadtteil Vegesack auf. Zwischendurch klingelt immer wieder das Telefon, und die beiden Beraterinnen geben den Anrufern fachkundig Auskunft. „Häufig sind es Angehörige und Betroffene, die sich erstmal über die neue Pflegesituation informieren möchten oder praktische Unterstützung zur Bewältigung ihres Alltags benötigen“, erklärt Miriam Sonnen-

berg. Diese „Starthilfe“ sei oft sehr hilfreich, weil viele Betroffene nicht wüssten, wo sie anfangen sollen und an wen sie sich wenden können.

„Vertrauen ist wichtig“

Auch wenn die Pflege dann organisiert ist und „läuft“, werden die Pflegestützpunkte weiterhin gerne aufgesucht. Ihr Angebot spricht auch Menschen an, die schon lange pflegen oder pflegebedürftig sind, denn in den Pflegestützpunkten laufen viele Informationen zusammen.

Dazu zählen Beratung und Information zu Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützungsangebote, Hinweise auf Selbsthilfegruppen und

Gesprächskreise. „Der Vorteil ist, dass wir kostenlos, unabhängig und neutral beraten und aktuelle Informationen geben können“, so die Sozialpädagogin Sonnenberg.

Das Beispiel von Olga Janzen zeigt, dass es sich auch für erfahrene häuslich Pflegenden lohnt, den Pflegestützpunkt aufzusuchen. Die 62-jährige gebürtige Kasachin ist seit 2011 im Rahmen der Nachbarschaftshilfe für Pflegebedürftige aktiv und steuert seitdem regelmäßig den Pflegestützpunkt Bremen-Nord an. „Eine vertrauensvolle Beratung ist mir ganz wichtig“, sagt sie, „daher komme ich auch immer wieder gerne zum Pflegestützpunkt“, so die gelernte Krankenschwester weiter, die fast 20

Olga Janzen (links) kümmert sich ehrenamtlich um Pflegebedürftige und schätzt die vertrauensvolle Beratung durch Miriam Sonnenberg vom Pflegestützpunkt Bremen Nord auch in schwierigen Fällen.

Jahre in Deutschland in der Pflege gearbeitet hat und nun einen Großteil ihrer Freizeit ehrenamtlich für russischsprachende Pflegebedürftige zur Verfügung stellt. Diese sprächen oft nur wenig Deutsch und seien mit Anträgen und Behördengängen häufig überfordert.

Unterstützung in schwierigen Fällen

Dieses Mal ist der Anlass für den Besuch im Pflegestützpunkt der Antrag einer von ihr betreuten Seniorin auf Verhinderungspflege, also eine Vertretungspflege. Der Antrag wurde schon vor vier Monaten gestellt, nun

bereitet er ihr Kopfzerbrechen: „Ich habe schon unzählige Male bei der Pflegekasse angerufen, doch der Antrag ist immer noch nicht bewilligt“, berichtet sie Pflegeberaterin Miriam Sonnenberg, die die Schriftstücke noch einmal mit ihr durchgeht, gezielt den richtigen Ansprechpartner nennt und Olga Janzen vorschlägt, gemeinsam bei der Pflegekasse anzurufen. „Dies ist zwar keine Garantie, hilft jedoch oft, schneller das Anliegen direkt zu klären“, so die Erfahrung der Pflegeberaterin.

„Ich mag es, Menschen über lange Zeiträume zu begleiten.“

Auch im Pflegestützpunkt Hamburg-Rahlstedt berichten die Pflegeberaterinnen Ivonne Festerling und Sigrid Claußen von Menschen, die sie seit Jahren begleiten. Zum Beispiel Herrn Weber. Er war 2009 einer der ersten Angehörigen, die sich bei Sigrid Claußen meldeten. Damals lag seine schwerkranke Frau im Krankenhaus, die Prognose war nicht gut, und sie wollte zu Hause sterben. Claußen,

die vor ihrer Tätigkeit am Pflegestützpunkt in einem Krankenhaus als Krankenschwester tätig gewesen war, bereitete die häusliche Pflege vor, organisierte ein Pflegebett und kümmerte sich um einen Pflegedienst. Bald nach der Rückkehr in ihr Zuhause starb Frau Weber. Nun aber war Herr Weber allein und „ohne seine Frau aufgeschmissen“, erinnert sich Sigrid Claußen. Jetzt ging es darum, sich um ihn zu kümmern, vor allem Anträge zu stellen: Grundsicherung, Schwerbehindertenausweis, Zuzahlungsbefreiung für chronisch Erkrankte. Mit den Jahren konnte Herr Weber nicht mehr gut laufen und musste umziehen – Sigrid Claußen half dabei, einen Wohnberechtigungsschein und die Befreiung vom Rundfunkbeitrag zu beantragen. Heute wohnt der inzwischen Hochbetagte in einer Einrichtung mit Servicewohnen, etwa zweimal im Jahr besucht Beraterin Claußen ihn dort: „Ich mag es einfach, Menschen über so lange Zeiträume zu begleiten“, beschreibt sie ihre Motivation.

Muss die Eigentumswohnung verkauft werden?

Nicht immer verlassen Ratsuchende den Pflegestützpunkt mit positiven Informationen. Vor Ivonne Festerling sitzt Ewald Kästner. Der 82-Jährige und seine Frau leben in einer Eigentumswohnung, die Rente ist schmal, bisher kamen sie ohne Hilfe zurecht. In letzter Zeit sei seine Frau aber häufig gestürzt und könne sich kaum allein wieder aufrichten, berichtet er und erkundigt sich nach Servicewohn- und Pflegeeinrichtungen in der Umgebung – und danach, ob er seine Eigentumswohnung verkaufen muss: „Ja, darauf müssen Sie sich einstellen, wenn Sie ins Pflegeheim ziehen und Ihre Rente für die Zuzahlung nicht ausreicht“, antwortet die

Was bieten Pflegestützpunkte Menschen, die schon lange pflegen?

Pflegestützpunkte werden häufig nur zu Beginn einer Pflegeaktivität zu Rate gezogen, wenn viele Fragen auf einmal zu klären sind. Dabei lohnt es sich auch, einen Pflegestützpunkt (wieder) aufzusuchen, wenn die Pflege bereits einige Zeit währt.

Pflegestützpunkte haben den Überblick über die aktuelle Gesetzeslage und über Neuerungen, von denen auch langjährig pflegende

Angehörige profitieren können, bei denen die Pflege „läuft“. Eine Beratung im Pflegestützpunkt kann auch anregen. Zum Beispiel ist es für pflegende Angehörige möglich, eine Entlastungsmöglichkeit wie die Kurzzeitpflege so zu gestalten, dass der zu Pflegenden am Urlaubsort in ein Pflegeheim zur Kurzzeitpflege geht, während der Angehörige in einem Hotel „ganz normal“ Urlaub macht.



Telefonate, Anträge und die persönliche Sprechstunde: Sigrid Claußen vom Pflegestützpunkt Rahlstedt hat heute gut zu tun.

erfahrene Beraterin. Kästner schreibt mit, schaut bedrückt hoch. Schweigt. „Aber Sie können doch versuchen, so lange wie möglich in Ihrer Wohnung zu bleiben“, redet Ivonne Festerling ihm zu. „Ein Hausnotruf, der kommt, wenn Ihre Frau gestürzt ist und ihr wieder aufhilft, hilft Ihnen im Moment doch schon weiter.“ Gedan-

kenvoll geht der Mann nach Hause – aber auch mit klaren Informationen und einem Angebot: „Wenn ich Ihnen beim Ausfüllen des Pflegeantrags helfen soll, kommen Sie einfach

wieder vorbei“, gibt Ivonne Festerling ihm mit auf den Weg.

Von Stella Cornelius-Koch und Dr. Susanne Woelk

Pflegestützpunkte

In Deutschland gibt es über 550 Pflegestützpunkte. Sie werden von den Kranken- und Pflegekassen auf Initiative eines Bundeslandes eingerichtet. Pflegestützpunkte bündeln wohnortnah die Beratung über alle pflegerischen, medizinischen und sozialen Leistungen sowie deren Vernetzung unter einem Dach; die Beraterinnen und Berater haben den Überblick über das gesamte Leistungsspektrum für Pflegebe-

dürftige und deren Angehörige. Sie bieten Hilfesuchenden Beratung und konkrete Hilfestellungen etwa beim seniorengerechten Umbau einer Wohnung, bei der Suche nach einem geeigneten Pflegeheim oder zu ehrenamtlichen Netzwerken in der Nähe.

Die Beratung ist kostenlos, anonym und kann auch telefonisch in Anspruch genommen werden.

Nicht jedes Bundesland bietet die gesondert eingerichteten Pflegestützpunkte flächendeckend an. Dann übernehmen soziale Hilfsdienste oder Kranken- und Pflegekassen den Beratungsauftrag.

Wo finde ich einen Pflegestützpunkt in meiner Nähe?

Zum Beispiel auf <https://bdb.zqp.de/#/home>

„Von Anfang an Auszeiten einplanen“

Für pflegende Angehörige ist es wichtig, auch Urlaub von der Pflege zu machen. Warum das so ist, erläutert Pflegeexperte Frank Schumann.

Pflegende Angehörige haben ein Anrecht auf Urlaub von der Pflege, machen aber häufig keinen, warum?
Angehörige sind oft die wichtigsten Bezugspersonen für die Pflegebedürftigen. Sie übernehmen die Aufgabe aus innerer Überzeugung und einer gewissen moralischen Verpflichtung heraus, den Wünschen der Pflegebedürftigen so gut wie möglich gerecht zu werden. Und die Pflegebedürftigen wollen lieber von Angehörigen versorgt werden als von beruflich Pflegenden. Es bestehen seitens der Pflegebedürftigen auch Ängste gegenüber einer fremden Person, die im Falle eines Urlaubs die Pflege übernehmen würde.

Warum ist es wichtig, dass pflegende Angehörige sich eine Auszeit nehmen?
Pflege dauert üblicherweise länger, als man sich das zu Beginn vorstellen kann. Im Durchschnitt beträgt die Pflegezeit acht bis zehn Jahre, der Umfang liegt zwischen 30 und 40 Stunden pro Woche. Beides wird in der Regel unterschätzt. Mit der Dauer nimmt auch der Pflegeaufwand eher zu. Aus Untersuchungen wissen wir, dass pflegende Angehörige im Grunde immer über ihre Belastungsgrenze hinausgehen. Sie sind kränker als Gleichaltrige ohne Pflegeaufgabe, nehmen aber weniger medizinische Versorgung und Reha-Maßnahmen in Anspruch. Potenziell laufen pflegende Angehörige Gefahr, selbst eine chronische Erkrankung zu bekommen, die sich stetig verschlimmert.

Wie geht man mit dem inneren Konflikt am besten um, den Angehörigen „alleinzulassen“ und ihn anderen zur Pflege anzuvertrauen?

Aus eigener Erfahrung weiß ich, dass es eine der größten Hürden ist, die eigenen Bedürfnisse einmal über die Bedürfnisse des Pflegebedürftigen zu stellen. Deshalb sollte man sich von Anfang an Freiräume schaffen und regelmäßige Auszeiten sowie Urlaub gestatten – und die Pflege auch so organisieren. Damit gerät man gar nicht erst in diesen Strudel. Meine Familie hat mich darin bestärkt, als ich meinen Schwiegervater pflegte. Konkret sah das so aus, dass sie ihn an einem Nachmittag betreut und auch dafür gesorgt hat, dass während meines Urlaubs ein Pflegedienst kommt. Zum Einstieg kann man auch gemeinsam eine betreute Reise antreten: Der Pflegebedürftige wird tagsüber betreut, während man selbst sich erholen kann.

Was muss vorab organisatorisch beachtet werden?

Aufgrund des Personalmangels ist es manchmal schwierig, Pflegedienste zu bekommen, gerade in ländlichen Regionen und besonders zur Urlaubszeit. Ich empfehle, beizeiten in der näheren Umgebung Pflegedienste anzufragen, bevor man den Antrag auf Urlaubs- und Verhinderungspflege bei der Pflegekasse stellt. Die Antragsstellung geht schnell und wird auch rasch bewilligt.



Frank Schumann leitet die Fachstelle für pflegende Angehörige des Diakonischen Werks Berlin Stadtmitte e. V.

Und wo gibt es Rat und Unterstützung?

In fast allen Bundesländern gibt es Pflegestützpunkte, die unabhängig beraten. Wo es keine gibt, müssen die Pflegekassen beraten oder sagen, welche Pflegeberatungsstelle für diese Beratung zuständig ist.

Das Interview führte Mirjam Ulrich.

Information

Einen Überblick über Reisen mit Pflegebedürftigen sowie kompetente Beratung bietet der gemeinnützige Verein „Reisemaulwurf“ an: www.reisemaulwurf.de



Umzugskosten: Zuschuss durch die Pflegekasse möglich



Wird ein Mensch pflegebedürftig, ändern sich häufig auch seine Bedürfnisse an das Wohnumfeld. Kann in der bisherigen Wohnung eine angemessene Pflege nicht mehr gewährleistet werden, ist ein Umzug oft unumgänglich, auch wenn es schwerfällt, die vertraute Umgebung zu verlassen.

Die Pflegekasse bezuschusst die Umzugskosten, wenn der Wohnungswechsel zu einer besseren pflegerischen Versorgung führt. Der „Antrag auf Zuschuss für Maßnahmen zur Verbesserung des individuellen Wohnumfeldes“ gemäß Paragraph 40 Absatz 4 des elften Sozialgesetzbuchs (§ 40 Abs. 4 SGB XI) gilt auch für den Umzug in ein Pflegeheim.

Wichtig ist, sich die Kostenübernahme für „wohnumfeldverbessernde Maßnahmen“ im Vorhinein von der Pflegekasse bestätigen zu lassen.

DSH

Leben bis zuletzt

Mit dem eigenen Tod befasst sich niemand gern. Die Gewissheit, in absehbarer Zeit sterben zu müssen, trifft viele Betroffene völlig unvorbereitet. Der Palliativmediziner und Universitätsprofessor Prof. Sven Gottschling möchte dieses Thema mit seinem Buch „Leben bis zuletzt – Was wir für ein gutes Sterben tun können“ wieder „in die Mitte der Gesellschaft“ rücken. Dafür beschreibt er anschaulich und mitfühlend seine Arbeit mit Menschen, die lebenszeitbegrenzend erkrankt sind. Wichtig ist ihm, und diese Überzeugung zieht sich durch das ganze Buch, den Menschen die Angst vor dem Sterben zu nehmen und ihnen auf ihrem letzten

Weg mehr Lebensqualität zu geben. Gottschling ist überzeugt, dass die Leiden der meisten Menschen, die bald sterben müssen, gelindert werden können. Sie haben dann mehr Kraft, die verbleibende Zeit nach den eigenen Vorstellungen mit Lebensqualität zu füllen, zu reisen etwa, in die Oper zu gehen oder ein Abschieds-Familienfest zu organisieren.

Dieses Buch ist nicht nur für Pflegende wichtig. Auch schwer erkrankte Menschen finden in dem Werk Hoffnung auf Zufriedenheit am Lebensende.

Von Dr. Susanne Woelk und Annemarie Wegener, DSH

Pflegetagebuch des SoVD



Mit dem Pflegetagebuch vom Sozialverband Deutschland können Sie den Pflegebedarf ermitteln, Begutachtungen vorbereiten und sich rund um das Thema Pflegeleistungen informieren. Zum Bestellen einfach einen Brief mit adressiertem und frankiertem Rückumschlag in DIN A4 an den SoVD senden: Sozialverband Deutschland e. V., Abteilung Versand, Stralauer Straße 63, 10179 Berlin.

www.sovd.de/broschueren



→ „Leben bis zuletzt – Was wir für ein gutes Sterben tun können“, Prof. Sven Gottschling mit Lars Amend, ISBN: 978-3-596-03420-8, 16,99 Euro



Clever vorkochen – gesünder essen

Auf viele berufstätige pflegende Angehörige wartet nach dem Job zu Hause gleich die nächste Anforderung. Eine gesunde Ernährung bleibt dabei häufig auf der Strecke. Doch das muss nicht sein. Wer zum Beispiel clever vorkocht, hat auch am nächsten Tag noch eine gesunde und leckere Mahlzeit, die schnell zubereitet ist.



Am Vortag gab es ...
Putenbrust mit Gemüse

... am nächsten Tag
Einfach mehr Fleisch zubereiten; schmeckt am nächsten Tag auch kalt auf einem Salat.



Am Vortag gab es ...
Grüne Bohnen mit Steak

... am nächsten Tag

Kochen Sie mehr Bohnen. Daraus können Sie am nächsten Tag einen Salat mit Shrimps, Mozzarella oder Feta zaubern.

Am Vortag gab es ...
Omelette mit Salat

... am nächsten Tag

Doppelte Menge herstellen in einer großen Pfanne. Restliches Omelette kann am nächsten Tag kalt mit Schinken, Rucola und Tomaten belegt werden.



Am Vortag gab es ...
Gebratenes Gemüse (z. B. Ratatouille)

... am nächsten Tag
Aus restlichem Gemüse einen Gemüsesalat mit Essig und Öl machen. Dazu Fetawürfel oder kleingeschnittene Wiener untermischen.



Am Vortag gab es ...
Suppen oder Eintöpfe

... am nächsten Tag

Haben Sie die Möglichkeit, die Gerichte auf der Arbeit warm zu machen? Nehmen Sie sich die Suppen oder Eintöpfe vom Vortag einfach mit.



Tipps, zusammengestellt von Heike Lemberger, Diplom-Ökotrophologin und Fitnesslehrerin, Hamburg.



Mehr Spielraum für Familienpflegezeit, Unterstützung ausbauen – die Pläne der Bundesfamilienministerin

Dr. Franziska Giffey ist seit März dieses Jahres Bundesfamilienministerin. „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ hat sie gefragt, was sie in ihrer Amtszeit für pflegende Angehörige erreichen will (und schon erreicht hat).



Bundesfamilienministerin
Dr. Franziska Giffey

Was ist im Koalitionsvertrag für pflegende Angehörige vereinbart worden?

Ein Unfall, ein Schlaganfall oder eine chronische Erkrankung wie Demenz können das Leben plötzlich auf den Kopf stellen – auch das Leben der Angehörigen. Manchmal müssen sie von einem auf den anderen Tag ihre Angehörigen pflegen. Auch ihr Leben ändert sich. Ich möchte pflegende Angehörige noch besser unterstützen. Viele pflegende Angehörige sind berufstätig, ziehen Kinder groß, leben in Part-

nerschaften. Damit sie alles besser unter einen Hut bekommen und spürbar entlastet werden, müssen wir einen Rahmen schaffen, der es Unternehmen, Beschäftigten und Tarifpartnern erlaubt, Arbeitszeiten flexibler zu gestalten. Gemeinsam mit Gesundheitsminister Spahn und Arbeitsminister Heil erarbeiten wir gerade das Konzept für eine „Konzertierte Aktion Pflege“.

Pflegende Angehörige halten täglich und oft über Jahre hohe seelische und körperliche Belastungen aus. Wo sehen Sie die effektivsten Möglichkeiten, um die Alltagssituation pflegender Angehöriger zu verbessern?

Pflegende Angehörige machen einen großartigen Job, davor können wir alle nur den Hut ziehen. Ein Großteil der mehr als drei Millionen Pflegebedürftigen wird von Angehörigen zu Hause versorgt, oft ohne professionelle Unterstützung eines Pflegedienstes. Was sie leisten, ist von unschätzbarem Wert – nicht nur für die Pflegebedürftigen selbst, sondern auch für die ganze Gesellschaft. Private Pflege ist zweifellos körperlich und emotional sehr belastend. Wer sich dafür entscheidet, muss oft sein ganzes Leben umkrempeln. Diese Menschen sind Kümmerer, und mein Leitspruch als Familienministerin ist: Wir kümmern uns um die Kümmerer. Unter ihnen sind viele Kinder und Jugendliche. Für rund 230.000 Kinder und Jugendliche ist es Realität, dass sie Familienangehörige pflegen, beim Essen helfen, den Haushalt schmeißen, sich um jüngere Ge-

schwister kümmern. Und ziemlich oft fühlen sie sich allein gelassen, haben wenig Freizeit und wissen nicht, mit wem sie reden können. Wir versuchen, ihnen zu helfen, mit dem Projekt „Pausentaste“: Anrufen, mailen – da gibt es jemanden, der zuhört. Und darüber reden, das hilft.

Wann wird es erste konkrete Angebote geben und welche werden das sein?

Im Koalitionsvertrag ist vereinbart, dass wir Modelle entwickeln, die der Familienzeit mehr Spielraum verschaffen, und dass wir auch die Unterstützung für pflegende Angehörige ausbauen. Da Familien selbst darüber entscheiden sollen, ob und wie sie Pflege organisieren, brauchen sie ein vielfältiges Angebot an Unterstützungsleistungen. Hier müssen wir Modelle erarbeiten, die dann auch in der Praxis auf ihre Alltagstauglichkeit geprüft werden. Akzeptanz und Inanspruchnahme werden dann in kleinen, mittleren und großen Betrieben systematisch erfasst und ausgewertet. Die Ergebnisse werden die Basis für einen breiten Diskussionsprozess sein, der uns helfen wird, die Probleme anzugehen.

*Das Interview führte
Dr. Susanne Woelk.*

Information

Zur „Pausentaste“, einem Angebot für Kinder und Jugendliche, die sich um ihre Familie kümmern, geht es hier:
www.pausentaste.de

Die Antworten von Frau Ministerin Dr. Giffey lassen auf Verbesserungen für pflegende Angehörige hoffen. Wir von „Zu Hause pflegen – gesund bleiben!“ bleiben am Ball und werden die Entwicklungen zur „Konzertierten Aktion Pflege“ im Auge behalten.



Im Dienste der Kolleginnen und Kollegen

Wenn Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer zusätzlich zu ihrem Beruf einen Angehörigen pflegen, ist das eine große Belastung. Eine wertvolle Unterstützung sowohl für das Unternehmen als auch für die Belegschaft sind Pflegebegleiterinnen und Pflegebegleiter. Eine von ihnen ist Tanja Geschle. Sie steht betroffenen Kolleginnen und Kollegen ehrenamtlich zur Seite.

Pflegebegleiterin Tanja Geschle konnte ihrem Kollegen Andreas Brunke mit gezielten Informationen schnell helfen.

Sozial engagiert war Tanja Geschle schon immer. Seit vielen Jahren hilft sie ehrenamtlich in einem Tierheim, außerdem sammelt sie für ein Projekt in Ghana gebrauchte Handys, Briefmarken und Brillen. Deshalb überlegte die Verwaltungsangestellte der Lippischen Landes-Brandversicherungsanstalt in Detmold auch nicht lange, als sie Ende 2014 im firmeneigenen Intranet erfuhr, dass man sich im Unternehmen zum Pflegebegleiter fortbilden konnte: „Das Angebot hat mich sofort angesprochen“, berichtet die 45-Jährige.

Auslöser für ihre Teilnahme war eine Kollegin und Freundin, deren Eltern innerhalb kurzer Zeit schwer erkrankt waren. „Mit der Ausbildung

erhoffte ich mir, ihr und anderen Kollegen helfen zu können“, beschreibt Tanja Geschle ihre Motivation.

Ausbildung an drei Wochenenden

Kurz darauf absolvierte Tanja Geschle an drei Wochenenden die mehrstufige Ausbildung zur Pflegebegleiterin. Die Fortbildung im Mehrgenerationenhaus Lemgo hatte theoretische und praktische Anteile. Dazu zählten Erfahrungsberichte von pflegenden Angehörigen, Vorträge eines Rechtsanwalts und eines Notars, eines Hospiz-Mitarbeiters sowie von Pflegefachleuten. Neben Rollenspielen standen auch Besuche in Altentagesstätten,

betreuten Wohneinrichtungen und in einer Hospizberatungsstelle auf dem Programm.

Ein offenes Ohr haben

Seit mehr als drei Jahren ist Tanja Geschle jetzt – zusammen mit vier weiteren Kolleginnen – Ansprechpartnerin für Kolleginnen und Kollegen, die Angehörige pflegen oder Fragen zum Thema haben. Sie führt für sie Telefonate, macht Beratungsstellen ausfindig oder gibt Infomaterial weiter. Oft hört sie auch einfach nur zu. „Ich habe für jeden, der zu mir kommt, ein offenes Ohr.“ Geschle sieht gerade im Kontakt „auf Augenhöhe“ entscheidende Vorteile. „Zwar liegt es immer am einzelnen Menschen,



doch fällt es, glaube ich, vielen Betroffenen leichter, mit einem Kollegen über ihre Situation zu sprechen als mit einem Fremden in einer Pflegeberatungsstelle.“

Kommt sie in schwierigen Fällen nicht weiter, kann Geschle sich an ihre Ausbilderin wenden oder offene Fragen in der Supervision klären.

Als Pflegebegleiterin ersetzt Tanja Geschle keine professionelle Pflegeberatung oder gar Pflegefachkraft. Ihre Rolle sieht sie vor allem als Wegweiserin, die Orientierung bietet. So wie bei ihrem Kollegen Andreas Brunke. Der 58-Jährige suchte für seine dialysepflichtige Schwiegermutter eine aus-

ländische Betreuungskraft und war – trotz Recherchen im Internet und Anfragen bei Krankenkassen – unsicher über die Gesetzeslage. „Ich suchte händeringend nach Menschen, die

„Mir ist wichtig, anderen Menschen zu helfen.“

Tanja Geschle

mir Informationen gaben. Daher habe ich Tanja Geschle angesprochen.“ Mit Erfolg: Die Pflegebegleiterin konnte Brunke mit gezielten Informationen schnell weiterhelfen. „Die Adressen,



die ich von ihr bekommen habe, waren Gold wert. So musste ich die kraft- und zeitraubende Recherche nicht selber machen, sondern konnte auf den Erfahrungsschatz meiner Kollegin zurückgreifen“, berichtet Andreas Brunke dankbar.

„Pflegebegleiter sind Brückenbauer vor Ort“

Interview mit Elisabeth Bubolz-Lutz, Professorin für Geragogik an der Universität Duisburg-Essen und Direktorin des Forschungsinstituts Geragogik (FoGera). Sie war auch Leiterin des Projekts „Unternehmen Pflegebegleitung“.

Was steckt hinter dem Projekt

„Unternehmen Pflegebegleitung“?

Es handelt sich um das Bundesmodellprojekt „Pflegebegleiter“ der Spitzenverbände der Pflegekassen, das das Forschungsinstitut FoGera aufgesetzt und zwischen 2012 und 2015 versuchsweise in Nordrhein-Westfalen umgesetzt hat. Im Mittelpunkt des Projekts stand die Unterstützung von pflegenden Familien durch Pflegebegleiterinnen und -begleiter, also ehrenamtliche Helfer in den Unternehmen. Dazu haben wir Multiplikatoren qualifiziert, die unter anderem Initiativen vor Ort aufbauen, deren Vernetzung fördern und freiwillige Mitarbeiter zu Pflegebegleitern ausbilden können. Diese Pflegebegleiter sind dann Ansprechpartner für

ihre Kolleginnen und Kollegen rund um das Thema Pflege. Ziel ist eine bessere Vereinbarkeit von Beruf und Pflege. Durch die persönlichen Erfahrungen der Pflegebegleiter erhalten Betroffene oft wertvolle Hinweise, wo sie sich Hilfe holen können. Insofern sind Pflegebegleiter Brückenbauer in das Unterstützungssystem vor Ort.

Welches Fazit ziehen Sie?

Das Projekt wurde und wird in NRW sehr gut angenommen. Die meisten Pflegebegleiter sind überaus engagiert und motiviert – auch deshalb, weil sie oft selbst einmal pflegende Angehörige waren und wissen, wie wichtig es ist, sich in solchen Krisenzeiten vertrauensvoll an jemanden wenden zu können, der sich aus-



Elisabeth Bubolz-Lutz,
Professorin für Geragogik an der
Universität Duisburg-Essen und
Direktorin des Forschungsinstituts
Geragogik (FoGera)

kennt. Auch pflegende Arbeitnehmer sind dankbar für die Unterstützung, da sie oft nicht wissen, wie sie reagieren und wo sie anfangen sollen. Auch die Arbeitgeber äußern sich zufrieden – sie erleben es als Pluspunkt, dass man sich im Unternehmen umeinander kümmert.



Tanja Geschle investiert gern Teile ihrer Freizeit in das Ehrenamt als Pflegebegleiterin: „Es ist mir wichtig, anderen Menschen zu helfen“, sagt sie.

vom Personalservice der Lippischen Landes-Brandversicherungsanstalt und selbst ausgebildete Pflegebegleiterin.

Tanja Geschle selbst bekommt als Pflegebegleiterin kein Geld und investiert dafür häufig ihre Freizeit. Dennoch ist sie froh, diese Aufgabe übernehmen zu dürfen. „Mir hat es

persönlich sehr viel gebracht. Ich habe mir vorher nie Gedanken darüber gemacht, mich frühzeitig um eine Vorsorgevollmacht oder Patientenverfügung für mich oder meine Angehörigen zu kümmern.“ Durch ihre ehrenamtliche Aufgabe habe sich ihre Einstellung zum Thema Pflege grundlegend geändert. „Ich würde die Ausbildung immer wieder machen; schließlich ist es mir wichtig, anderen Menschen zu helfen.“ Und so verwundert auch nicht ihr Lebensmotto: „Von Mensch zu Mensch füreinander da sein.“

*Von Stella Cornelius-Koch,
Journalistin, Bremen*

Auch das Unternehmen selbst profitiert von seinen ehrenamtlichen Pflegebegleiterinnen. „Durch unser Beratungsangebot können sich die Mitarbeiter eher wieder auf ihre Aufgaben konzentrieren und fühlen sich stabiler“, sagt Sabine Tornede

Gibt es Pflegebegleitung in Unternehmen in allen Bundesländern oder nur in den Ballungsgebieten und großen Städten?

Das ist genau das Problem: Das Anliegen ist noch nicht bundesweit bekannt und der Ansatz deshalb noch nicht genügend verbreitet. Dank des Pilotprojekts haben sich Pflegebegleiter in Nordrhein-Westfalen mittlerweile an einigen Standorten etabliert. Aber es sind noch viel zu wenige. Die Förderung des Projekts „Unternehmen Pflegebegleitung“ ist inzwischen ausgelaufen, nun müsste eine gezielte Verbreitung erfolgen. Von Bundesseite aus gibt es jedoch keine Strukturförderung, die eine systematische Verbreitung voranbringen könnte.

Ab welcher Betriebsgröße machen Pflegebegleiter Sinn?

Statistisch gesehen haben in Deutschland 10 Millionen Menschen einen Angehörigen, der gepflegt werden muss. Insofern werden Sie in vielen Unternehmen pflegende Mit-

arbeiterinnen und Mitarbeiter finden, die jedoch ihre Schwierigkeiten selten ansprechen, weil sie Nachteile fürchten. Wenn sie aufgrund der Pflege überlastet sind oder ganz ausfallen, trifft das jedes Unternehmen hart. Große Unternehmen haben einen Sozialen Dienst, der sich um pflegende Mitarbeiter kümmert, kleine Unternehmen können sich das nicht leisten. Für sie ist es daher besonders wichtig, wenn sich einer im Team speziell „in Sachen Pflege“ auskennt. Unser Ziel war und ist es daher, insbesondere dort freiwillige Mitarbeiter zu Pflegebegleitern zu qualifizieren, wo die Ressourcen für hauptamtliche Lösungen fehlen.

An wen können sich interessierte Betriebe wenden, die Pflegebegleiter in ihrem Betrieb haben möchten?

Zunächst können sich Betriebe vor Ort erkundigen, ob es bereits eine Pflegebegleitungsinitiative in der Nähe gibt. Mit ihr kann man dann eine Vereinbarung treffen. Wenn es

in einer Gegend mehrere Unternehmen gibt, die sich für Pflegebegleitung interessieren, kann sie einen Kurs starten, der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus den Unternehmen auf ihre Aufgabe vorbereitet. Will ein Unternehmen die Ausbildung selbst in die Hand nehmen, kann das „Handbuch Pflegebegleitung“ (Pabst-Verlag 2015) Tipps und Hilfestellungen geben. In jedem Fall ist aber eine Kooperation mit Pflegedienstleistern, Mehrgenerationenhäusern oder Wohlfahrtsorganisationen ratsam.

*Das Interview führte
Stella Cornelius-Koch.*

Informationen

Standorte, an denen es bisher Pflegebegleitung gibt, sind auf dieser Internetseite zu finden:
www.pflegebegleiter.de

Kontaktstellen für pflegende Angehörige

Die Leistungen der Pflegeversicherung nach dem XI. Sozialgesetzbuch sind für Pflegebedürftige und für pflegende Angehörige zum Teil schlecht überschaubar.

Daher haben die Pflegeversicherungen bundesweit Beratungsstellen eingerichtet. Hier erhalten die Versicherten – aber auch die pflegenden Angehörigen – Informationen und Unterstützungsangebote rund um die häusliche Pflege. Hier die größten Beratungs- und Unterstützungsstellen:

- **Berliner Pflegestützpunkte** | www.pflegestuuetzpunkteberlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Informationen über die Leistungen der gesetzlichen Pflegeversicherung in Berlin.
- **Berliner Hilfelotse** | www.hilfelotse-berlin.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 59 500 59 | Mo.–Fr. von 9.00 bis 18.00 Uhr | Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten in Berlin.
- **Zentrum für Qualität in der Pflege** | <https://bdb.zqp.de/#/home>
Hier erhalten Sie Unterstützung bei der Suche nach bundesweiten gesundheitlichen und sozialen Hilfsangeboten.
- **Compass – private Pflegeberatung** | www.compass-pflegeberatung.de
Kostenfreie Service-Nummer 0800 101 88 00 | Mo.–Fr. von 8.00 bis 19.00 Uhr, Sa. von 10.00 bis 16.00 Uhr | Privat Pflegeversicherte, wie z. B. Beamte, können hier Informationen und Unterstützungsangebote erhalten.



Unfallkasse Berlin: Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige in Berlin

Nicht erwerbsmäßig tätige häusliche Pflegepersonen sind bei den gesetzlichen Unfallversicherungsträgern beitragsfrei versichert, wenn sie einen Pflegebedürftigen (im Sinne des § 14 des SGB XI) pflegen.

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 eine eigene Wohnung in einem Seniorenheim handeln. Sie können den Pflegebedürftigen auch im Haushalt einer dritten Person pflegen. Für ab Januar 2017 neue Pflegepersonen gilt, dass sie mindestens zehn Stunden pro Woche, verteilt auf regelmäßig mindestens zwei Tage, pflegen müssen.

Weitere Informationen bietet der Flyer „Unfallversicherungsschutz bei der häuslichen Pflege“ der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung.
Download: www.dguv.de, Webcode d1754.

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, 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: Adrienne Kömmler, Mirjam Ulrich, Annemarie Wegener, Dr. Susanne Woelk

Produktion und Vertrieb: Bodendorfer|Kellow

Bildquellen:

©Thomas Imo/photothek.net (Titel)/©DSH (2)/©Stella Cornelius-Koch (6)/©Michael Rauhe (8)/©Katharina Kühnel (9 r.)/©www.active-and-food.de (11 u. r.)/©Bundesregierung_JescoDenzel (12)/©Vera Gerstendorf-Welle (13, 14 o.)/privat (14 u.), ©shutterstock.com/PhotographyByMK (4)/Alexey Stipov (5 M. l.)/muuraa (5 u.)/Andrey_Popov (10)/gkrphoto (11 o. l.)/SofiaWorld (11 o. r.)/Yuliya Gontar (11 M. l.)/Iaroshenko Maryna (11 M. r.)/Maren Winter (11 u. l.)/avemario (16)/Robert Kneschke (9/16), ©istockphoto.com/SilviaJansen (5 o. l.)/apeyron (5 o. r.)/Nicolas McComber (5 M. r.)/Fred Froese (16 o.)/

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