



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

 **UK ST**  
Unfallkasse  
Sachsen-Anhalt

# Pflege daheim

Ausgabe 2 | Winter 2021

Magazin für pflegende Angehörige



**„Ich bin meiner Mutter  
noch näher gekommen.“  
Über die positiven Seiten der Pflege**

**Pflege aus der Ferne**  
So kann es klappen.

**Pflege und Job**  
Wie sag ich's meinem  
Chef?

**Alltagsbegleiter**  
Wertvolle Unterstützung  
für Pflegebedürftige

# Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser,

was sollte die neue Regierung für pflegende Angehörige tun? Die Deutsche Alzheimer Gesellschaft (DALzG) hat dazu klare Vorstellungen. Im Oktober fordert sie in einer Presseerklärung eine bessere, flexiblere Vereinbarkeit von Pflege und Beruf, finanzielle Entlastungen für betroffene Familien und den Ausbau der Unterstützungsangebote. Es sei, so die DALzG, „völlig unverständlich“, dass angesichts von rund 4,1 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland die Themen Gesundheit und Pflege nur eine geringe Rolle im Wahlkampf gespielt hätten. In der neuen Legislaturperiode müsse die Leistung der pflegenden Angehörigen besser gewürdigt und Verbesserungen für sie im Koalitionsvertrag verankert werden.

Diese Forderungen sind nicht neu und wurden von verschiedenen Stellen auch schon früheren Regierungen vorgetragen. Doch seit der Corona-Pandemie, während der viele Unterstützungsangebote und Kontaktmöglichkeiten wegbrachen, sind viele pflegende Angehörige erschöpft und fühlen sich oft selbst krank. Der Sozialverband VdK Deutschland fordert daher einen Krisen- und Katastrophenplan, der die Versorgung zu Hause sicherstellen soll, wenn Pflegebedürftige und ihre Angehörigen nicht mehr das Haus verlassen könnten oder wollten. Dafür müsse auch Geld bereitgestellt werden.

Ich hoffe, dass die Appelle und Forderungen dieser und weiterer Seiten von der neuen Bundesregierung gehört werden. Die Leistung der Millionen pflegenden Angehörigen verdient Anerkennung und konkrete Verbesserungen. Dann könnte man selbst diesem Mist namens Corona etwas Positives abgewinnen.

Ihre  
Dr. Susanne Woelk



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

# Inhalt

## Kurz berichtet

---

- Checkliste „Essen auf Rädern“ ..... 3
- Virtueller Haushalt zeigt Wohnoptionen für Menschen mit Demenz ..... 3
- Pflegende steigern ihre Rente ..... 3

## Beruf und Pflege

---

- Kommunikation entlastet ..... 4

## Tipps und Hilfen

---

- Duftkerzen und Aromalampen – ganz harmlos sind sie nicht ..... 7

## Pflegende Angehörige

---

- Weit entfernt und doch verantwortlich – Pflege auf Distanz ..... 8
- Einen Angehörigen pflegen Herausfordernd und bereichernd ..... 12
- Kurze Auszeit im Pflegealltag ..... 15

## Palliativversorgung

---

- Palliativversorgung: Wie ein schützender Mantel ..... 11

## Gesetzliche Unfallversicherung für pflegende Angehörige

---

16

## Impressum

---

16

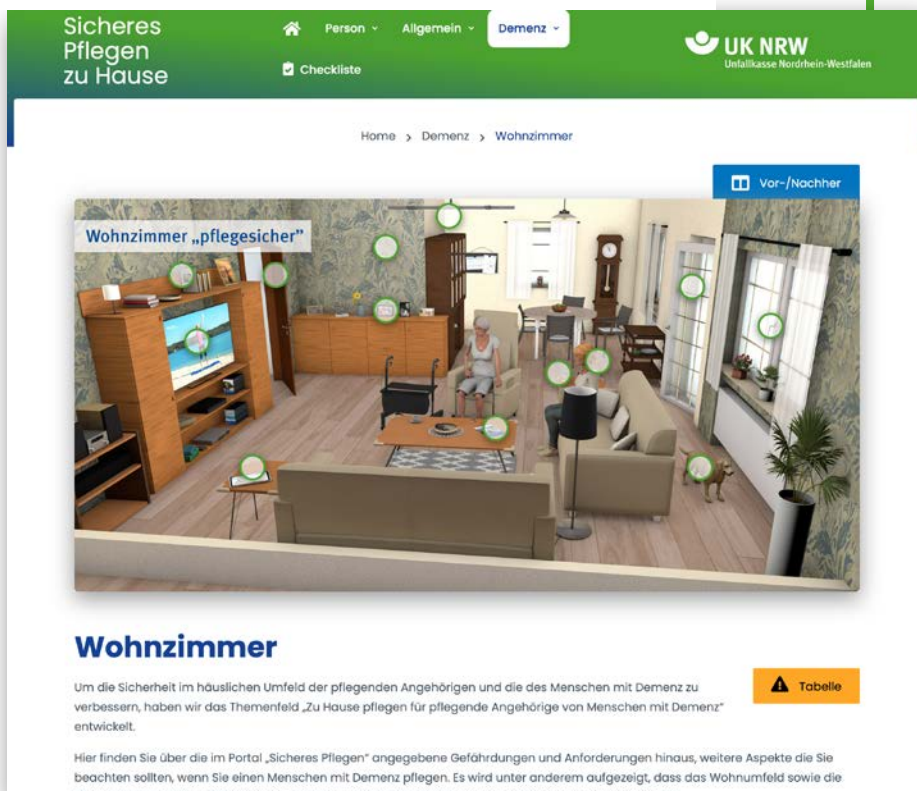
## Virtueller Haushalt zeigt Wohnoptionen für Menschen mit Demenz

Lange zu Hause wohnen bleiben können – diesen Wunsch haben viele Menschen mit einer Demenzerkrankung. Angehörige stehen dann oft vor der Frage, wie sie die Wohnsituation sicher gestalten und herausfordernde Verhaltensweisen ihrer erkrankten Angehörigen bewältigen können. Dabei hilft die Unfallkasse NRW mit ihrem Portal „Sicheres Pflegen zu Hause“, Rubrik „Demenz“.

Klick für Klick geht es durch einen virtuellen Haushalt. Zum Beispiel durch die Küche. Wer auf „Kühlschrank“ klickt, erfährt zum Beispiel, dass demenziell Erkrankte ab einem gewissen Stadium ihrer Krankheit verlernen, „hinter den Kühlschrank zu blicken“. Sie wissen nicht mehr, dass sich dort Nahrungsmittel und Getränke befinden. Deshalb kommt es vor, dass sie Gegenstände wie Socken oder ihre Brille hineinlegen (und später nicht wiederfinden). Der Tipp dazu: den Kühlschrank von außen bebildern. Im Badezimmer sind Toilettendeckel und Toilettenbrille oft ein Problem, wenn sie Ton-in-Ton mit Boden- und Wandfliesen gehalten sind,

etwa ein weißer Toilettensitz auf einem weißen WC in einem weiß gefliesten Bad. Starke Farbkontraste sind dann hilfreich, zum Beispiel ein farbiger Toilettensitz und eine farbige Toilettenbrille.

Portal der UK NRW für pflegende Angehörige:  
[www.sicheres-pflegen-zuhause.de](http://www.sicheres-pflegen-zuhause.de) DSH/Woe



### Checkliste „Essen auf Rädern“

„Welche Erwartungen und Wünsche haben Sie an Ihr Mittagessen?“ Entlang dieser Leitfrage bietet die Checkliste „Essen auf Rädern“ der Verbraucherzentrale Auswahlkriterien wie „Qualität des Menüs“, „Anlieferung“ und „Beratung“. Wer die zwei Seiten komplett ausfüllt, weiß anschließend genau, welcher mobile Menüdienst für ihn oder sie der richtige ist.

Die Checkliste kann kostenlos hier heruntergeladen werden: [www.verbraucherzentrale.de](http://www.verbraucherzentrale.de). Suchbegriff: Essen auf Rädern.

DSH

### Pflegende steigern ihre Rente

Die Zahl der Menschen, die einen Angehörigen, Freund oder Nachbarn pflegen und dafür mehr gesetzliche Rente bekommen, ist deutlich gestiegen. Der Deutschen Rentenversicherung zufolge zahlten die Pflegekassen Ende 2019 Rentenbeiträge an rund 777.000 Pflegepersonen. Das waren rund 104.000 mehr als 2018. Je nach Pflegegrad beträgt das monatliche Rentenplus für ein Jahr Pflege zwischen sechs Euro und 32 Euro.

Quelle: Finanztest, 9/2021

# Kommunikation entlastet



Die Doppelbelastung von Job und Pflege ist oft eine Herausforderung, die sich auf die Leistungsfähigkeit auswirken und im Job zu Missverständnissen führen kann. Offenheit und ein regelmäßiger, rechtzeitiger Austausch zwischen Arbeitgebenden und Arbeitnehmenden können das gegenseitige Verständnis spürbar verbessern – gerade in Kleinbetrieben.

Heike Streu aus Syke in Niedersachsen hatte bereits zehn Jahre in einer Bio-Gemüse-Gärtnerei gearbeitet, als ihre Mutter 2016 pflegebedürftig wurde. Nun galt es, Pflege und Berufstätigkeit miteinander zu vereinbaren. Die heute 62-Jährige hat nicht lange gezögert und ihren Chef umgehend über ihre neue Situation informiert. Sie traf auf großes Verständnis, und das, obwohl in dem Kleinbetrieb mit drei Arbeitskräften im Gewächshaus und auf den Feldern jede Hand

gebraucht wurde: „Mein Chef hat sein Herz auf dem rechten Fleck und schon oft anderen Mitarbeitern bei privaten Problemen seine Unterstützung angeboten.“

Heike Streu konnte ab und zu früher gehen oder sich ihre Arbeitstage anders einteilen, wenn die Pflegesituation es erforderte. Auch ihre Kollegin nahm in diesen schwierigen Jahren Anteil an ihrer Situation und hatte tröstende Worte parat, wenn es Heike Streu nicht gut ging.

Die Arbeit mit den Gemüsepflanzen hatte der gelernten Erzieherin schon immer viel Freude bereitet. In der Pflegezeit war sie überdies ein willkommener Ausgleich.

## Rechtzeitig Bescheid sagen

Als ihre Mutter zunehmend mehr Pflege benötigte, wünschte sich Heike Streu, ihre Stundenzahl zu reduzieren, ohne die Abläufe in dem Kleinbetrieb zu gefährden. „Im



Winter hatte ich saisonbedingt frei. Dadurch konnte ich meinem Chef frühzeitig Bescheid sagen, sodass er sich darauf einstellen konnte.“ Anfang 2021 hat Heike Streu ihre Tätigkeit in der Gärtnerei aufgegeben, um sich ausschließlich um ihre Mutter kümmern zu können. Auch dies geschah in beiderseitigem Einvernehmen. „Ich weiß, dass das nicht selbstverständlich ist und ein großer Glücksfall war. Ohne das Verständnis und die offene Kommunikation hätte ich Pflege und Berufstätigkeit kaum miteinander vereinbaren können“, ist Heike Streu überzeugt.

### Vereinbarkeitslotse als Ansprechpartner

Heike Streu hat es in ihrer Situation gut getroffen. Doch so viel Entgegenkommen seitens der Arbeitgebenden ist nicht selbstverständlich. Vor allem in Klein- und Kleinstunternehmen, in denen der Betrieb mit den wenigen Beschäftigten steht und fällt, wird es häufig zum Problem, wenn eine Mitarbeiterin oder ein Mitarbeiter plötzlich ausfällt oder in Teilzeit arbeiten möchte.

Das gilt erst recht, wenn der Betrieb auf eine solche Situation nicht vorbereitet ist. Laut dem Forschungsbericht „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ des Instituts für Gesundheitsforschung und Technologie der Hochschule für Technik und Wirtschaft des Saarlandes besteht gerade in Kleinst- und kleinen Unternehmen ein großer Informationsbedarf zum Thema „Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“.

„Doch auch diese Betriebe sind sich ihrer Arbeitgeberattraktivität als familienfreundliches Unternehmen zunehmend bewusst“, sagt Christine Gaenslen-Jordan, die beim pme Familienservice in Hamburg die Fortbildung zu „Betrieblichen Vereinbarkeitslotsinnen und -lotsen“



**Heike Streu aus dem niedersächsischen Syke liebte ihre Arbeit in einer Gärtnerei. Job und die Pflege ihrer Mutter ab dem Jahr 2016 ließen sich lange gut miteinander vereinbaren, weil die Kommunikation zwischen ihr und ihrem Arbeitgeber gut und kontinuierlich funktionierte. Erst Anfang 2021 kündigte Heike Streu ihren Job, um sich ganz um ihre Mutter kümmern zu können.**

koordiniert, die als Ansprechpartner zum Thema Pflege eine erste Anlaufstelle und Unterstützung für Betroffene im Unternehmen sein können. Lotsinnen und Lotsen bündeln wichtige Informationen zum Thema Beruf und Pflege, zeigen rechtliche und gesetzliche Rahmenbedingungen auf, geben einen Überblick über Pflegeformen und -möglichkeiten und verweisen auf externe Beratungsstellen und -angebote. Die Weiterbildung ist unabhängig von der Betriebsgröße auch für Kleinunternehmen möglich.

### Beiderseitiges Verständnis wichtig

Die Pflege von Angehörigen gestaltet sich immer individuell und kann sich in ihrer Ausgestaltung schnell ändern. Christine Gaenslen-Jordan rät daher zu einem stetigen Dialog zwischen Vorgesetzten und Mitarbeitenden, um zu klären, wie eine Unterstützung aussehen kann. „Absprachen zur Arbeitszeit, regionale Einsätze oder die Freistellung zur Wahrnehmung von Arzt- oder Beratungsterminen können schon entlasten.“ Das Gleiche gilt für eine verbindliche Arbeitszeitplanung ohne Überstunden oder die Möglichkeit, Sonderurlaub zu nehmen. Ebenso hilfreich können das Verständnis und die Akzeptanz der Führungskräfte und der Kolleginnen und Kollegen sein.

### Besonderheit Minijob

Besonders herausfordernd gestaltet sich die Pflegesituation für Minijobberinnen und Minijobber. Sie können nur die „kurzfristige Arbeitsverhinderung“ in Anspruch nehmen (s. Infokasten). Umso wichtiger ist für sie das gegenseitige Verständnis, um gemeinsam eine passende Lösung für beide Seiten zu finden. Eine Möglichkeit ist eine flexible Arbeitszeitregelung, die über ein Arbeitszeitkonto gesteuert wird.

## Wie sag ich's meinem Chef?

- Informieren Sie Ihre direkten Vorgesetzten so früh wie möglich über die neue Herausforderung. Auch Ihre unmittelbaren Kolleginnen und Kollegen sollten Bescheid wissen. Das beugt Missverständnissen vor – etwa, wenn Sie erschöpft sind oder lustlos wirken.
- Bieten Sie Lösungsvorschläge an. Falls Sie zum Beispiel an einem Tag früher gehen müssen, könnten Sie dafür an einem anderen Tag, wenn der Pflegedienst da ist, etwas länger arbeiten.
- Bleiben Sie im Gespräch, wenn sich Ihre Pflegesituation ändert und Sie zum Beispiel Ihre Arbeitszeit anpassen müssen. Ihr Arbeitgeber kann sich auf mögliche geänderte Betriebsabläufe einstellen und den Personalbedarf gezielter planen.
- Haben Sie Hemmungen oder ist die Kommunikation mit Ihrem Vorgesetzten schwierig, kann ein Vereinbarkeitslotse unterstützend und vermittelnd eingreifen.

Letztendlich sei der Umgang mit dem Thema unabhängig von der Betriebsgröße eine Frage der Unternehmenskultur, glaubt Christine Gaenslen-Jordan. „Ein Unternehmen, das sich aktiv mit dem Thema ‚Beruf und Pflege‘ auseinandergesetzt hat und sich Gedanken zum Erhalt seiner wertvollen Arbeitskraft macht, findet auch den richtigen Ton gegenüber pflegenden Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern.“

### Das gilt für Kleinbetriebe und Minijobs

Bei einer kurzfristigen Arbeitsverhinderung können Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer unabhängig von der Betriebsgröße eine bezahlte Auszeit von bis zu 10 Tagen in Anspruch nehmen. Dieses Pflegeunterstützungsgeld greift auch bei Minijobberinnen und Minijobbern, Rentnerinnen und Rentnern in Erwerbstätigkeit, Heimarbeitenden und Auszubildenden. Zuständig ist die Pflegekasse des beziehungsweise der Pflegebedürftigen.

Ein Rechtsanspruch auf Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz von bis zu sechs Monaten besteht nur in Betrieben mit mehr als 15 Beschäftigten, bei Freistellungen von bis zu 24 Monaten nach dem Familienpflegezeitgesetz in Unternehmen mit mehr als 25 Beschäftigten. Arbeitnehmende in Kleinbetrieben können jedoch mit ihren Arbeitgebenden einvernehmlich eine Freistellung nach dem Pflegezeitgesetz oder Familienpflegezeitgesetz vereinbaren.

### Ausbildung zum Pflegelotsen

Der pme Familienservice bietet Schulungen für innerbetriebliche Pflegelotsen bzw. für Vereinbarkeitslotsen Pflege und Beruf in unterschiedlichen Präsenz- und Online-Formaten sowohl regional als auch bundesweit an: [www.familienservice.de/web/pme-assistance/homecare-eldercare](http://www.familienservice.de/web/pme-assistance/homecare-eldercare).

*Von Stella Cornelius-Koch,  
Journalistin, Bremen.*

# Duftkerzen und Aromalampen – ganz harmlos sind sie nicht



Im Winter sind Raumdüfte besonders beliebt. Doch ätherische Öle wirken auf den ganzen Körper – positiv wie negativ. Was gibt es zu beachten?

Ob Zimt, Mandarine oder Maiglöckchen – angenehme Düfte rufen häufig Wohlbehagen oder schöne Erinnerungen hervor. Deshalb entzünden viele Menschen in der dunklen Jahreszeit gern Duftkerzen oder Aromalampen. Gerüche wirken aber nicht nur über die Nase. Der Körper nimmt die Duftmoleküle auch über die Bronchien und Lunge, die Haut oder den Darm auf, was biochemische Prozesse im Gehirn auslösen kann. Der Geruchsforscher Hanns Hatt, Professor für Zellphysiologie an der Ruhr-Universität Bochum, und sein Team fanden zum Beispiel heraus, dass der Duft von Gardenien angstlösend und beruhigend wirkt. Riechstoffe von Sandelholz wiederum helfen bei der Wundheilung. Die Wissenschaftler entdeckten zudem in fast allem menschlichen Gewebe Geruchsrezeptoren.

## Ideal: Düfte aus ökologischer Produktion

Ätherische Öle oder Duftkerzen sollten wegen der Wirkung der Düfte auf den Körper nicht unbedacht verwen-

det werden. Wichtig ist zudem die Qualität: Zu bevorzugen sind zu 100 Prozent naturreine beziehungsweise natürliche ätherische Öle – idealerweise aus ökologischer Produktion oder kontrollierter Wildsammlung. Die gibt es nicht überall zu kaufen und haben ihren Preis. Billige Öle enthalten jedoch häufig potenziell gesundheitsschädliche Lösungsmittel. Vorsicht auch bei Aromavasen mit Stäbchen und Duftkerzen: Die wenigsten enthalten 100 Prozent naturreines ätherisches Öl. Naturidentische oder synthetische Öle oder Mischungen sind aber nicht zu empfehlen.

## Tipps zur Verwendung ätherischer Öle:

- Erst über die Wirkung informieren.
- Achtung: Ätherische Öle können Hautreizungen und Kontaktallergien auslösen.
- Sparsam dosieren, ätherische Öle sind hochkonzentriert.
- Die Beduftung eines Raums auf maximal 30 Minuten begrenzen.
- Vorher und nachher lüften.

- Kinder und Tiere reagieren empfindlicher auf Düfte, darum keine Raumbeduftung in ihrer Gegenwart.
- Direkten Kontakt mit Augen und Schleimhäuten vermeiden.
- Fläschchen mit ätherischen Ölen von Kindern fernhalten: Vergiftungsgefahr!

Von den gängigen Duftlampen mit Teelicht ist ebenfalls abzuraten: Die Hitze verändert die Duftmoleküle – mit unklaren Folgen. Besser eignen sich so genannte Diffusoren mit Kältesystem. Es gibt verschiedene Modelle, die meisten arbeiten mit Ultraschall, andere nutzen ein Pumpsystem zum Zerstäuben. Die Geräte kosten zwischen 35 und 70 Euro. Eine Alternative stellen Raumsprays mit 100 Prozent reinen ätherischen Ölen dar. Oder man spickt eine Bio-Orange mit getrockneten Bio-Nelken. Das ätherische Öl der Frucht wirkt stimmungsaufhellend, das Gewürz desinfizierend.

Von Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden

# Weit entfernt und doch verantwortlich – Pflege auf Distanz



Viele Menschen organisieren den Alltag von weit entfernt lebenden, pflegebedürftigen Angehörigen. Meistens fällt die Aufgabe den erwachsenen Kindern zu. Diese Herausforderung ist nur zu bewältigen, wenn es Hilfe am Wohnort des zu Pflegenden gibt.

An jedem Abend telefoniert Ruth Morel\* mit ihrer pflegebedürftigen Mutter Helga\*, die in einem kleinen Ort in der Pfalz lebt. Täglich besuchen kann Ruth Morel die 91-jährige nicht,

denn zwischen ihnen liegen 230 Kilometer und eine Landesgrenze. Aus Luxemburg organisiert die ehemalige Lehrerin den Alltag ihrer Mutter per Telefon und E-Mail. Zweimal im Monat schaut sie vor Ort nach dem Rechten. Dann begleitet sie ihre Mutter auf Arzt- oder Behördengänge, kocht vor und erledigt Großeinkäufe. Auch das persönliche Miteinander kommt nicht zu kurz; beide sind froh über jede Stunde, die sie gemeinsam verbringen können.

Für dieses „Distance Caregiving“ – Pflege oder Fürsorge aus räumlicher Distanz – gibt es unterschiedliche Definitionen, sagt Kristina Wock, die das Thema an der Hochschule für angewandte Wissenschaften (HAW) in Hamburg untersucht hat. „Unabhängig, ob sorgende Angehörige 500 oder 100 Kilometer entfernt oder ‚nur‘ am anderen Ende einer Großstadt leben, die geografische Entfernung ist für Distance Caregiver eine Herausforderung.“

## Informationen

Das Bundesfamilienministerium informiert über Möglichkeiten, sich für die Pflege von der Berufstätigkeit freustellen zu lassen: [www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit](http://www.wege-zur-pflege.de/familienpflegezeit).

## Sorge und ein schlechtes Gewissen sind häufig

Immer mehr Menschen kümmern sich aus der Ferne um Angehörige.

Oft sind es erwachsene Kinder, die ihre betagten Eltern unterstützen. Viele haben ein schlechtes Gewissen, nicht öfter da zu sein. Sie befürchten, dass Mutter oder Vater



einsam sein könnten, dass sie nicht alleine zurechtkommen oder dass etwas Unvorhergesehenes passiert. Sie müssen darauf vertrauen, dass ihre Angehörigen genug essen, die Tabletten pünktlich nehmen oder sich nicht in Gefahr begeben. All das können Distance Caregiver nicht kontrollieren, sondern müssen sich auf das verlassen, was sie am Telefon erfahren: „Da heißt es eigentlich immer nur ‚Alles in Ordnung‘“, schildert Ruth Morel. Doch im Januar dieses Jahres bemerkte die 65-Jährige, dass dies nicht stimmt: Ihre Mutter sprach unzusammenhängende Worte, wirkte apathisch. „Ich habe die Cousine vor Ort gebeten, nachzuschauen und die Sozialstation informiert. Dann habe ich mich direkt ins Auto gesetzt.“



### Auf Distanz Pflegende werden zu selten als pflegende Angehörige wahrgenommen

„Wer Nahestehende aus der Distanz betreut, fühlt sich oft hilflos“, sagt Violetta Reimelt, Geschäftsführerin einer Familienservice-Einrichtung bei Frankfurt. Sie berät Menschen wie eine Zweifach-Mutter aus Hessen, deren Eltern in Sachsen zunehmend unselbständig werden. Oder den Familienvater, dessen demenzkranke

Mutter aus einer 200 Kilometer entfernten Stadt täglich anruft und panisch von Fremden in der Wohnung spricht – weil sie die Haushaltshilfe nicht wiedererkennt. „Viele pflegende Angehörige haben ähnliche Probleme“, so Violetta Reimelt. Besuche vor Ort seien nicht mit dem eigenen Familien- und Berufsleben vereinbar, es fehlten Vollmachten, Unterschriften oder Kontakte, um die Unterstützung zu organisieren. Erschwerend komme hinzu, dass auf Distanz Pfe-

gende von professionellen Dienstleistern und im privaten Umfeld häufig nicht als verantwortliche Pflegeperson wahrgenommen werden.

Dies könnte sich bald ändern: Im „Ersten Bericht des unabhängigen Beirats für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf“ von Juni 2019, der für das Bundesfamilienministerium verfasst wurde, wird Pflege auf Distanz erstmals als „besondere Pflegesituation“ erwähnt, die aufgrund der Arbeitsmobilität sowie veränderter Familienformen immer mehr Menschen betrifft. „Immerhin werden Distance Caregiver nun auch auf Regierungsebene wahrgenommen“, sagt Kristina Wock.

### Vollmachten und Patientenverfügungen frühzeitig regeln

Dass hilfsbedürftige Menschen in den Wohnort der sorgenden Angehörigen umziehen, ist selten eine Option. „Zuhause haben sie vertraute Strukturen und Freunde, sie können sich besser mit ihrer Situation arrangieren“, so Wock. Sie hat im

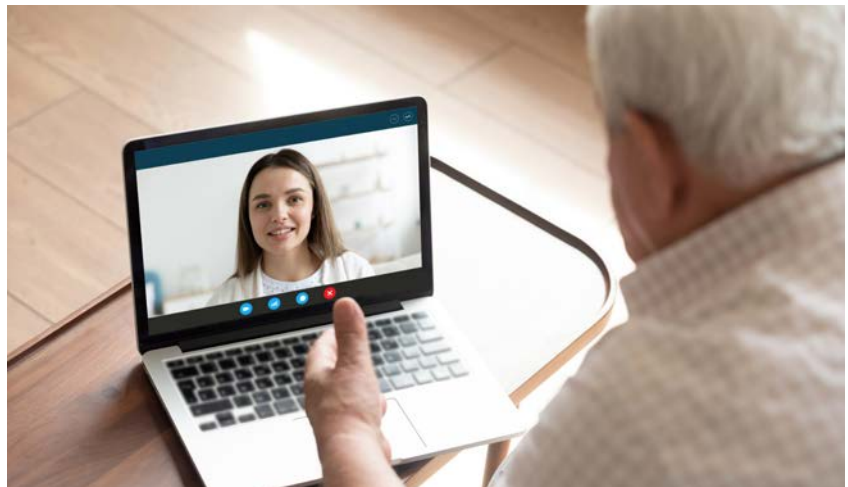


• Rahmen der Studie mit zahlreichen Familien gesprochen. Viele seien von einer akuten Pflegesituation überrascht worden. Die Wissenschaftlerin empfiehlt deshalb, sich frühzeitig um Vollmachten oder Patientenverfügungen zu kümmern und über Themen wie Unterbringung und Pflege zu sprechen, um auch in Notfällen und aus der Ferne handlungsfähig zu sein.

Ruth Morel und ihre Mutter waren sich schon immer einig: „Einen alten Baum verpflanzt man nicht.“ Und das sollte auch nach dem Zwischenfall so bleiben, obwohl die Hochbetagte seitdem auf Betreuung angewiesen ist. Um diese zu organisieren, war ihre Tochter, selbst Rentnerin, fünf Wochen vor Ort. Für Berufstätige gibt es in vergleichbaren akuten Situationen verschiedene Möglichkeiten, sich auf Grundlage des Pflegezeitgesetzes von der Berufstätigkeit freistellen zu lassen.

### Corona-Hürden als zusätzliche Komplikation

Ruth Morel beantragte für ihre Mutter einen Pflegegrad, suchte einen Pflegedienst und eine verlässliche Betreuung. Währenddessen baute die 91-Jährige immer mehr ab. Erschwerend kam die Pandemie hinzu; die häufige Ein- und Ausreise von und nach Luxemburg war mit unzähligen Corona-Tests und formellen Hürden verknüpft. „Eine sehr anstrengende Zeit“, bilanziert Ruth Morel. „Es ist wichtig, in solchen Situationen jede Hilfe anzunehmen.“ Besonders geholfen haben ihr der Pflegestützpunkt vor Ort und eine feste Ansprechpartnerin, die ihre Anliegen kannte. Die 65-Jährige erhielt Tipps, Listen von Dienstleistern und Unterstützung beim Ausfüllen von Anträgen. Weitere mögliche



Anlaufstellen sind Wohlfahrtsverbände, Nachbarschaftshilfen, Krankenkassen oder private Unternehmen, die Alltagsassistenten anbieten.

### Netzwerk vor Ort aufbauen

Wer selbst nicht präsent sein kann, ist auf ein Unterstützungsnetzwerk vor Ort angewiesen, damit Angehörige gut versorgt sind und nicht vereinsamen. Das können Lieferdienste sein, Essen auf Rädern, mobile Fußpflegefachkräfte oder Ehrenamtliche für die Freizeitgestaltung. „Auch wenn Ältere oft betonen, dass sie noch alles alleine schaffen, könnte stundenweise eine Haushaltshilfe kommen. So erhält regelmäßig jemand einen Eindruck von der Lebenssituation“, rät Kristina Woock. Manche geben Nachbarn einen Schlüssel, damit diese nachschauen können, wenn niemand ans Telefon geht. Andere installieren einen Hausnotruf für die Hilfe auf Knopfdruck. Digitale Möglichkeiten wie Videotelefonie werden bisher selten genutzt. Eine besondere Lösung hat das Team an der HAW Hamburg entwickelt: Eine Online-Tauschbörse, auf der sich Pflegende auf Distanz, die jeweils Angehörige in der Region des anderen haben, vernetzen. So können diese Besuche und Fürsorge „austauschen“. Das Projekt wird derzeit in die Praxis übertragen.

### Freiräume bewahren

Nur wenn sie die Pflegebedürftigen gut versorgt wissen, können entfernt wohnende Angehörige gedanklich abschalten und emotional besser Abstand wahren. Ruth Morel hat wieder größere private Freiräume und weniger Sorgen, seit ihre Mutter gesundheitlich stabil ist und von einer 24-Stunden-Kraft betreut wird. Trotzdem fährt sie weiterhin zweimal im Monat zu ihr. „Meine Mutter hatte schon befürchtet, dass ich nun seltener komme“, schmunzelt sie. „Doch auch wenn das Reisen anstrengend ist, bin ich immer gerne bei ihr.“

*Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer.*

*\*Namen von der Redaktion geändert*

### Pflege auf Distanz: Wer kann unterstützen?

- Pflegestützpunkte
- Sozialdienste
- Wohlfahrtsverbände
- Nachbarschaftshilfen
- Krankenkassen
- private Organisationen

# Palliativversorgung: Wie ein schützender Mantel

Ambulante Palliativdienste umsorgen Sterbende und Angehörige in ihren eigenen vier Wänden



Schwerstkranke und sterbende Menschen brauchen oft eine spezielle Versorgung. Doch viele Familien zögern, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dafür gibt es nachvollziehbare Gründe, etwa die Befürchtung, dass der sterbende Mensch sein Zuhause verlassen muss, „aufgegeben“ wird oder sich fremdbestimmt fühlt. Doch das muss nicht so sein: „Professionelle Palliativversorgung ist auch in den eigenen vier Wänden möglich. Sie kann nicht nur belastende Symptome lindern, sondern in manchen Fällen sogar das Leben verlängern. Denn Betroffene gewinnen an Lebensqualität und Lebensmut“, sagt Heiner Melching, Geschäftsführer der Deutschen Gesellschaft für Palliativmedizin (DGP).

## Das Lebensende mitgestalten

Der Begriff „palliativ“ kommt vom lateinischen „pallium“, übersetzt „der Mantel“. Im übertragenen Sinne hat Palliativversorgung also weniger mit dem Tod als mit einer wärmenden Umhüllung, mit Schutz und Geborgenheit zu tun. „Die Teams der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) arbeiten sehr professionell und

begegnen dabei den Familien immer auf Augenhöhe“, verdeutlicht Melching. Das Pflegepersonal, Ärztinnen und Ärzte sind rund um die Uhr verfügbar, lindern Schmerzen, Luftnot, Übelkeit und Ängste, zeigen Angehörigen wichtige Pflegehandgriffe und beantworten Fragen wie diese: Wie lagert man Sterbende richtig? Wie wirken bestimmte Medikamente? Was tun, wenn Pflegebedürftige nicht mehr trinken wollen oder Atembeschwerden haben? Wie spreche ich mit Kindern über den Tod? „Die Familien sollen dem Lebensende nicht hilflos gegenüberstehen, sondern es mitgestalten können und auch Worte dafür finden.“

## Anspruch auf häusliche Palliativversorgung

Die Palliativversorgung ist kein Ersatz, sondern eine Ergänzung zur mobilen Grundpflege und zur hausärztlichen Versorgung. Sobald eine Krankheit als unheilbar gilt und die Lebenserwartung auf wenige Wochen oder Monate begrenzt ist, besteht Rechtsanspruch darauf – auch in Coronazeiten. Die Leistungen der SAPV-Teams werden im Krankenhaus oder von Haus- und

Fachärzten verschrieben, die Krankenkassen übernehmen die Kosten. Heiner Melching empfiehlt Betroffenen, sich rechtzeitig zu informieren: „Sobald eine Diagnose im Raum steht, sollten Familien mögliche Dienste vor Ort kontaktieren, damit Sterbende in einer späteren Notsituation zuhause unterstützt werden können und nicht stationär aufgenommen werden müssen, ohne dies zu wünschen.“

## Bedürfnisse der Angehörigen im Blick

Um Sterbende und ihre Familien umfassend zu begleiten, arbeiten SAPV-Teams oft mit ambulanten Hospizdiensten zusammen oder bieten selbst psychosoziale Unterstützung an. Auch die Angehörigen seien in einer Extremsituation, so Melching: „Der Spagat zwischen ihrer Rolle als Pflegenden und der als Ehepartner, Kind oder Enkelkind kann emotional sehr belastend sein. Wir ermutigen Angehörige, Hilfe von außen anzunehmen, sich Auszeiten zu gönnen und die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick zu verlieren.“

Von Carolin Grehl, Journalistin, Maikammer

## Informationen

Der Online-Wegweiser „Hospiz- und Palliativversorgung Deutschland“ bündelt Angebote zur Versorgung schwerkranker oder sterbender Menschen:

[www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de](http://www.wegweiser-hospiz-palliativmedizin.de)

# Einen Angehörigen pflegen Herausfordernd und bereichernd



**Claudia Burghardt und Mathias Kruse treiben ihr gemeinsames Projekt, die Entwicklung eines geländegängigen Elektrorollstuhls, mit viel Energie voran. Tüfteln und Bauen verschaffen dem gelernten Karosserie- und Fahrzeugbauer Anerkennung und geben ihm das Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. Kraft geben den beiden zudem ihr Glaube und gemeinsam besuchte Gottesdienste.**

Die Pflege eines nahestehenden Menschen ist eine große Herausforderung, oft scheint das Belastende zu dominieren. Doch es gibt auch positive Seiten. Zwei Betroffene berichten, was ihnen geholfen hat, optimistisch zu bleiben.

Für Türkan Altin aus Bremen war es selbstverständlich, sich um ihre Mutter zu kümmern, als diese vor etwa 18 Jahren durch ihre Geh-Einschränkung zunehmend Hilfe und Unterstützung im Alltag benötigte. „Es ist eben meine Mama. Dazu kommt, dass Mütter in der türkischen Kultur ohnehin einen hohen Stellenwert haben“, berichtet die 62-jährige. Türkan Altin hat zwar

noch drei Brüder, als einzige Tochter hat sie jedoch stets den Hauptteil der Pflege übernommen. „Das habe ich gerne getan, auch wenn es für mich manchmal eine große Belastung und Herausforderung war.“ Schließlich musste die selbständige Friseurmeisterin zusätzlich zu ihrem Beruf auch die häusliche Pflege, Hausarbeit, Einkäufe und Arzttermine organisieren.

Trotz der zeitlichen und seelischen Belastung hat Türkan Altin eine positive Haltung bewahrt. „Ich bin eben ein optimistischer Mensch“, sagt sie. Ihre Mutter, die mit den Jahren zunehmende Anzeichen einer Altersdemenz zeigte, lebt seit Ende 2020 in einem Pflegeheim. Dort besucht Türkan Altin sie fast täglich. „Unsere Beziehung ist sehr eng geworden, seitdem ich mich vermehrt um sie



**Türkan Altin aus Bremen pflegte ihre Mutter über 18 Jahre lang. Ihre Beziehung wurde dadurch noch enger. Eine Bereicherung, findet die selbständige Friseurmeisterin.**

gekümmert habe. Das möchte ich nicht mehr missen.“

### Gemeinsame Pläne und Ziele

Claudia Burghardt (47) hat als Kinderkrankenschwester in Vollzeit und Mutter von drei Kindern, von denen die jüngste Tochter (14) noch zu Hause lebt, viel zu tun. Dennoch kümmert sie sich aufopferungsvoll um ihren Partner Mathias Kruse. Der ebenfalls 47-Jährige erhielt 2008 die Diagnose amyotrophe Lateralsklerose (ALS) und ist seit drei Jahren auf den Rollstuhl und damit auf umfassende Pflege angewiesen. Claudia Burghardt hat einen straffen Tagesablauf.

Trotzdem ist sie optimistisch geblieben. „Mathias und ich reden sehr viel, thematisieren die Krankheit aber wenig. Wir sind uns bewusst, dass der Verlauf der ALS bei Mathias sehr langsam ist. Das gibt Zuversicht auf noch viele verbleibende Jahre und öffnet den Blick dafür, dass es uns in vielen Punkten deutlich besser geht als anderen Betroffenen.“ Eine wichtige Rolle spielt ihr Glaube. „Er vermittelt mir das Gefühl, mit den Herausforderungen nicht allein zu sein. Der gemeinsame Gottesdienst erdet uns und lässt uns Gemeinschaft erleben.“ Auch Musik hören und Singen hilft, gut gelaunt zu bleiben und zu entspannen, wenn es anstrengend wird.

## Interview

**Gabriele Wilz ist Psychologin und Professorin für Klinisch-Psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena.**

### Inwieweit kann die Pflege eines Angehörigen auch positive Seiten haben?

Nicht alle Pflegenden erleben positive Seiten. Dann ist es wichtig, auf die eigene Belastungsgrenze zu achten und sich Unterstützung zu suchen oder auch die Pflege ganz abzugeben. Für andere Angehörige kann die Pflege eine sehr zufriedenstellende, sinnstiftende und positive Lebenserfahrung sein. Sie kann die Beziehung zum Gepflegten stärken und zum positiven Erleben von Nähe und Gemeinsamkeit führen. Zudem kann die Erfahrung, eine derart herausfordernde Situation bewältigen zu können, selbstwertfördernd wirken. Durch die Pflegerolle entsteht eine Gelegenheit, neue Fähigkeiten und Stärken zu erwerben, die eigene Persönlichkeit weiterzuentwickeln sowie sich gebraucht zu fühlen.

### Wie geht man mit Zweifeln um?

Zweifel hinsichtlich der Übernahme der Pflegeverantwortung sind normal und nachvollziehbar. Es ist hilfreich, für sich zu reflektieren, aus welchen Motiven man die Pflege übernommen hat. Welche Gründe sprechen für die Pflegeübernahme, welche dagegen? Inwiefern steht die Pflege im Konflikt mit anderen Werten in meinem Leben? Sich Klarheit über die eigene Pflegemotivation und die eigenen Werte im Leben zu verschaffen, hilft, besser im Einklang mit den eigenen Bedürfnissen zu leben. Dies führt zu Wohlbefinden und gibt Kraft, die Pflegeanforderungen gut leisten zu können.

### Wie kann man sich eine positive Einstellung bewahren, wenn die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen zunimmt?

Wichtig ist, frühzeitig ausreichend professionelle und private Unterstützung zu organisieren, um Freiräume für sich schaffen zu können. Vor allem Ehepartnern fällt dieser Schritt meist schwer. Insbesondere einen Menschen mit Demenz kann man langfristig jedoch nicht allein betreuen. Gleichzeitig hilft es, sich über die Krankheit zu informieren, um ein vertieftes Verständnis zu entwickeln. Nicht zuletzt sollte man in der Pflegesituation auf sich selbst gut achten, Zeichen von Überforderung ernst nehmen und die eigenen Bedürfnisse nicht aus dem Blick verlieren. Nur so kann es gelingen, über längere Zeit die herausfordernde Aufgabe der Pflege gut für alle Beteiligten bewältigen zu können.



### Projekt „Geländegängiger Elektrorollstuhl“

Durch ihre berufliche Tätigkeit weiß Claudia Burghardt, dass Gesundheit keine Selbstverständlichkeit ist und jeder Tag wertvoll ist. So versucht das Paar, trotz der Einschränkungen

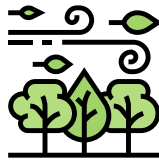
durch die Pflegebedürftigkeit viel unterwegs zu sein. „Wir lieben die Weinberge an der Saale und die Ostsee“, berichtet sie. Auch gemeinsame Ziele und Pläne wie die Entwicklung eines geländegängigen Elektrorollstuhls helfen, positiv in die Zukunft zu blicken. Das gemeinsame Rollstuhlpro-

jekt fordert den gelernten Karosserie- und Fahrzeugbaumeister täglich, verschafft dem Pflegebedürftigen Anerkennung und das wichtige Gefühl, etwas Sinnvolles zu tun. „Es ist schön, die Fortschritte zu sehen. Damit haben wir auch immer Gesprächsstoff“, sagt Claudia Burghardt.

### Kleine Freuden im Pflegealltag



**Genussvoll und gesund essen:** Essen hält Leib und Seele zusammen. Für pflegende Angehörige gilt dies erst recht. Daher: Bereiten Sie sich mal wieder Ihre Leibspeise zu. Wichtig sind viel Obst, Gemüse und Vollkornprodukte sowie ausreichend Flüssigkeit. Essen Sie nicht hastig nebenbei. Setzen Sie sich zum Essen an einen gedeckten Tisch und genießen die Speise.



**Frische Luft tanken:** Schon ein kurzer Spaziergang hilft, den Kopf freizubekommen und neue Energie zu tanken. Am besten, Sie machen es zu einem täglichen Ritual (etwa, wenn der Pflegedienst da ist). Atmen Sie tief durch und nehmen Sie die Natur bewusst wahr.



**Lieblingsmusik hören:** Musik weckt Emotionen. Nutzen Sie dies, indem Sie Ihre Lieblingsmusik hören. Welche Melodien oder Lieder bringen Sie zum Schwelgen? Auch Musizieren und Singen tun der Seele gut.



**Wellness zu Hause:** Verwandeln Sie Ihr Bad in ein Spa. Genießen Sie ein Vollbad in angenehmer Atmosphäre mit schöner Musik und Kerzenlicht. Eine Selbstmassage mit einem wohlreichenden Massageöl hilft gegen schmerzhaftes Muskelverspannungen.



**Sich selbst beschenken:** So wie Sie andere verwöhnen und umsorgen, sollten Sie sich auch einmal beschenken. Schließlich haben Sie es verdient. Egal, ob es sich um ein neues Kleidungsstück, ein Parfüm oder einen Blumenstrauß handelt: Hauptsache, Sie können sich daran erfreuen.



**Ein freier Abend:** Organisieren Sie zwischendurch einen freien Abend für sich. Es hilft, um auf andere Gedanken zu kommen und Ihre Kraftreserven aufzufüllen. Nutzen Sie die Zeit, um Sport zu treiben, sich mit Freunden zu verabreden oder wieder einmal ins Theater oder Kino zu gehen.



**Drei gute Dinge:** Ein Dankbarkeitstagebuch lenkt den Fokus auf die positiven Seiten Ihres Alltags. Nehmen Sie sich abends ein paar Minuten Zeit und schreiben Sie auf, wofür Sie an diesem Tag dankbar sind.

# Kurze Auszeit im Pflegealltag



**Wer einen Angehörigen pflegt, hat kaum Zeit für sich. Alltagsbegleiter können die Pflegenden entlasten und ihnen so Freiraum verschaffen.**

## Was sind Alltagsbegleiter?

Ehrenamtliche Helferinnen und Helfer, die pflegende Angehörige stundenweise entlasten, werden häufig Alltagsbegleiter genannt. Sie unterstützen und fördern Pflegebedürftige im häuslichen Umfeld, damit diese aktiv am sozialen Leben teilnehmen können.

## Welche Aufgaben übernehmen sie?

Alltagsbegleiter besuchen pflegebedürftige Menschen, leisten ihnen Gesellschaft, singen, spielen, lesen ihnen vor, gehen mit ihnen spazieren oder begleiten sie zum Beispiel zu Arztterminen oder Freizeitaktivitäten. „Das richtet sich nach den Bedürfnissen der Pflegebedürftigen“, erläutert Astrid Hüske. Sie und ihre Kollegin Susanne Mesterheide koordinieren den Einsatz von 150 ehrenamtlichen Helferinnen und Helfern des Ambulanten Betreuungsdienstes der Diakoniestationen im Kirchenkreis Herford.

## Wie sind sie ausgebildet?

Alltagsbegleiter nach Paragraph 45 des Elften Sozialgesetzbuchs (SGB XI) qualifizieren sich in einem Kurs von 40 Stunden für ihre Tätigkeit. Sie verfügen über Basiswissen zu Krankheitsbildern wie Demenz oder Depression, erlernen Kommunikationstechniken und üben in Rollenspielen auch den Umgang mit Menschen mit Demenz. Biographiearbeit, Methoden und Möglichkeiten der Beschäftigung Pflegebedürftiger, rechtliche Grundlagen und die eigene Rolle als Helferin oder Helfer gehören ebenfalls zur Ausbildung. Zudem müssen sie regelmäßig Fortbildungen absolvieren. Beim Ambulanten Betreuungsdienst müssen Ehrenamtliche zudem an Gruppentreffen teilnehmen, um sich auszutauschen.

Außer den Alltagsbegleitern gibt es „zusätzliche Betreuungskräfte“ nach Paragraph 53 (SGB XI), die nicht mit gerichtlichen Betreuerinnen oder Betreuern zu verwechseln sind. Sie

haben mindestens 160 Unterrichtsstunden sowie ein zweiwöchiges Praktikum in einer stationären Pflegeeinrichtung absolviert und können auch Gruppen anleiten. Sie besuchen zudem pro Jahr 16 Stunden Weiterbildung mit vorgeschriebenen Inhalten. Für alle Alltagsbegleiter und Betreuungskräfte gilt die Schweigepflicht.

## Wer vermittelt sie?

Anlaufstellen sind Pflegestützpunkte, Pflegekassen, Wohlfahrtsverbände, Pflegedienste, Vereine wie die Alzheimer Gesellschaft, aber je nach Bundesland auch Seniorenbüros der Kommunen oder Fachstellen für Alltagsbegleitung und Nachbarschaftshilfe.

## Wie viel kostet ihr Einsatz?

Der Stundensatz liegt meist zwischen 15 und 25 Euro. Manche Anbieter und selbstständige Betreuungskräfte sind teurer. Tipp: Vorab den konkreten Stundensatz erfragen.

## Wer trägt die Kosten?

Alltagsbegleiter und zusätzliche Betreuungskräfte können über den Entlastungsbetrag von monatlich 125 Euro, über die Verhinderungspflege oder privat finanziert werden. Nur wenn das jeweilige Angebot zur Unterstützung im Alltag nach Landesrecht anerkannt ist, werden die Kosten von der Pflegekasse, dem privaten Versicherungsunternehmen sowie der Beihilfefestsetzungsstelle erstattet. Bei gesetzlich Versicherten kann der Anbieter aufgrund einer Abtretungserklärung direkt mit der Pflegekasse abrechnen.

*Mirjam Ulrich, Journalistin, Wiesbaden*

# 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.

## 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](http://www.dguv.de), Webcode d1754.

Unfallkasse Sachsen-Anhalt  
Käspersstraße 31  
39261 Zerbst/Anhalt  
Telefon 03923 751-0  
[info@ukst.de](mailto:info@ukst.de)  
[www.ukst.de](http://www.ukst.de)

#### Herausgeber:

**Unfallkasse Berlin**, Culemeyerstraße 2,  
12277 Berlin, Tel. 030 7624-0  
**Unfallkasse Nordrhein-Westfalen**, Moskauer  
Straße 18, 40227 Düsseldorf, Tel. 0211 9024-0  
**Kommunale Unfallversicherung Bayern**, Ungerer-  
straße 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:** Stella Cornelius-Koch, Carolin Grehl, Martin Schieron, Mirjam Ulrich

**Produktion:** Bonifatius-Verlag, Paderborn

**Bildquellen:** ©DSH (2); ©privat (5, 12); ©Stella Cornelius-Koch (13); ©istock.com/FredFroese (16); ©shutterstock.com/Africa Studio (Titel)/Iryna Imago (9 u.)/fizkes (19)/avemario (16)/Robert Kneschke (16); ©Adobe Stock/olly (9 o.)/alfa27 (11)/Robert Kneschke (15); ©freepik.com (4, 7, 8, 14)

Zur Illustration der Beiträge in „Pflege daheim“ verwenden die Herausgeber auch Bildmaterial von Herstellern. Die Darstellung und Nennung von Produkten und Herstellern dient ausschließlich Informationszwecken und stellt keine Empfehlung dar.

**Anregungen und Leserbriefe:** 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](mailto:info@das-sichere-haus.de), Internet [www.das-sichere-haus.de](http://www.das-sichere-haus.de)