

Wer hilft mir eigentlich?

Die wichtigsten Anlaufstellen für pflegende Angehörige auf einen Blick

Du musst nicht alles wissen. Du musst nur wissen, wen du fragen kannst.



Dein erster Schritt

Ruf die **Servicenummer auf der Rückseite der Versichertenkarte** deines Angehörigen an. Die **Beratung durch die Pflegekasse ist kostenlos und gesetzlich vorgeschrieben (§ 7a SGB XI)**. Sie sagt dir auch, welche Beratungsstelle in deiner Nähe zuständig ist.

Privat versichert? Dann berät dich [compass private pflegeberatung](#) kostenlos: **0800 101 88 00**

Wo fange ich überhaupt an?

- **Pflegeberatung deiner Pflegekasse.** Sie ist kostenlos und gesetzlich vorgeschrieben (§ 7a SGB XI). Auf Wunsch bei dir zu Hause, telefonisch oder per Video. Nach einem Antrag muss die Kasse innerhalb von zwei Wochen einen Termin anbieten. Sie begleiten dich komplett auf dem Weg bei der Vergabe des Pflegegrades.
- **Beratungsstelle vor Ort.** Je nach Bundesland heißt sie Pflegestützpunkt, Senioren- und Pflegestützpunkt oder Fachstelle für pflegende Angehörige. Die Beratung ist kostenlos und unabhängig von deiner Pflegekasse.
- **Pflegetelefon des Bundesfamilienministeriums.** Erreichbar unter **030 20179131**, Mo bis Do von 9 bis 18 Uhr. Auch bei Fragen zu Pflege und Beruf.

Was steht uns zu und wie bekommen wir es?

- **Pflegegrad beantragen.** Formlos bei der Pflegekasse, ein Anruf genügt. Leistungen gibt es frühestens ab dem Monat der Antragstellung. Also nicht aufschieben.
- **Bescheid und Gutachten prüfen.** Das Gutachten ist der Bericht des Medizinischen Dienstes über eure Situation. Du darfst es anfordern, wenn es dem Bescheid nicht beiliegt. Widerspruch ist innerhalb eines Monats möglich. Formlos genügt zunächst, die Begründung kannst du nachreichen.
- **Hilfe beim Widerspruch.** Der [Sozialverband VdK](#) und der [SoVD](#) begleiten das Verfahren. Beratung für Mitglieder, monatlicher Beitrag.
- **Wohnung umbauen.** Bis zu 4.180 € Zuschuss je Maßnahme, schon ab Pflegegrad 1 (§ 40 Abs. 4 SGB XI). Wichtig: erst beantragen und bewilligen lassen, dann bauen.
- **Oft übersehen.** Der monatliche Entlastungsbetrag für Alltagshilfen wie Haushaltshilfe oder Betreuung. Dazu eine Pauschale für Verbrauchsmittel wie Einmalhandschuhe und Bettunterlagen.

Wie komme ich zu einer Pause?

- **Verhinderungspflege und Kurzzeitpflege.** Für die Zeit, in der du krank bist, Urlaub brauchst oder einfach durchatmen musst.
- **Tagespflege und Betreuungsdienste.** Stundenweise Entlastung mitten im Alltag.
- **Kur für pflegende Angehörige.** Beratungsstellen findest du über das [Müttergenesungswerk](#). Die Versorgung deines Angehörigen während der Kur wird mitgeplant.
- **Pflegekurse.** Kostenlos über die Pflegekasse (§ 45 SGB XI).

Mit wem kann ich kurz darüber reden?

- [pflegen-und-leben.de](#). Kostenlose psychologische Online-Beratung speziell für pflegende Angehörige, auf Wunsch anonym.
- **Online-Beratung von [AWO](#) und [Caritas](#).** Bundesweit und kostenlos. Auf Wunsch bleibst du anonym.
- **Selbsthilfegruppen.** Gruppen in deiner Nähe findest du über [NAKOS](#).
- **Alzheimer-Telefon.** Das Angebot der [Deutschen Alzheimer Gesellschaft](#), wenn Demenz das Thema ist.
- [pausentaste.de](#). Das bundesweite Portal für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene, die zu Hause mitpflegen.

Zusammengestellt von der Gutwin Akademie. Wir bilden pflegende Angehörige aus, damit sie wissen, was auf sie zukommt und was ihnen zusteht.

Stand: August 2026 · Allgemeine Informationen, kein Ersatz für Pflegeberatung nach § 7a SGB XI, ärztliche oder rechtliche Beratung. Angebote, Beträge und Rufnummern können sich ändern.

Zum 1. Januar 2027 ändern sich voraussichtlich Bezeichnungen und Beträge mehrerer Leistungen (Pflegeneuordnungsgesetz).

www.gutwin-akademie.de

Was, wenn es gerade nicht mehr geht?

- **Deine Hausärztin oder dein Hausarzt.** Auch für dich selbst, nicht nur für deinen Angehörigen.
- **Telefonseelsorge.** Erreichbar unter **0800 111 0 111** und **0800 111 0 222**, Erreichbar rund um die Uhr. Der Anruf ist kostenlos und anonym.
- **Im Notfall.** Ärztlicher Bereitschaftsdienst **116 117**. Notruf **112**.

MEIN ANGEBOT

Du weißt nicht, wo du anfangen sollst? Lass uns 15 Minuten reden.

Kostenlos, telefonisch oder per Video. Ein erster Blick von außen ohne Gewähr. Er ersetzt nicht die Pflegeberatung nach § 7a SGB XI.

Termin direkt buchen: gutwin-akademie.de/termin



Tipp: Alles hier ist anklickbar

Am Handy oder Computer kannst du alle Telefonnummern direkt antippen und die Namen der Anlaufstellen anklicken.

Mehr Unterstützung für pflegende Angehörige: www.gutwin-akademie.de