STAATSMINISTERIUM FÜR
SOZIALES, GESUNDHEIT UND
GESELLSCHAFTLICHEN ZUSAMMENHALT

Freistaat
SACHSEN

Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige

VON MENSCH ZU MENSCH.

Gutes Leben im Alter
Fachservicestelle Sachsen

Liebe pflegende Angehörige, lieber pflegender Angehöriger,

Sie machen es möglich, dass derzeit mehr als 310.000 Menschen in Sachsen trotz Pflegebedarf zu Hause in vertrauter Umgebung und Würde leben können. Damit erfüllen Sie Ihrem Familienmitglied oftmals einen Herzenswunsch.

Nicht selten stellt Sie der herausfordernde Pflegealltag wahrscheinlich auch vor Situationen, die Sie körperlich und emotional belasten. Umso wichtiger ist es, wenn Sie sich als Angehörige bzw. Angehöriger eigene Erholungszeiten gönnen, in denen Sie Kraft und Ruhe finden. Auch der Austausch mit anderen Pflegenden, die das Gleiche erleben, kann Entlastung für Sie schaffen.

Die Fachservicestelle Sachsen, die im Auftrag des Sächsischen Sozialministeriums tätig ist, hilft Ihnen bei der Orientierung in den Angeboten und unterstützt Sie bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern vor Ort.

Ich weiß, Hilfe annehmen ist oft leichter gesagt, als getan. Doch es lohnt sich. In diesem Sinne danke ich allen pflegenden Angehörigen für ihren Einsatz, ihre Zeit und ihr Engagement!

Petra Köpping

Sächsische Staatsministerin für Soziales,
Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt

Zeit für Selbstfürsorge

Freude, Erfahrungen, aber auch Sorgen teilen – das tut gut. Viele Angehörige finden in regelmäßigen **Treffen mit anderen Pflegepersonen** Verständnis für ihre Situation und einen „Freiraum", nur für sich.

- Sind Sie auf der Suche nach einer Angehörigengruppe?
- Möchten Sie selbst eine Gruppe gründen?
- Haben Sie Fragen zur Selbsthilfe für pflegende Angehörige?

Die regionalen Kontaktstellen für pflegende Angehörige sowie die **Kontakt- und Informationsstellen für Selbsthilfegruppen (KISS)** der jeweiligen Landkreise und kreisfreien Städte informieren Sie gern.

Zeit für Urlaub

An Urlaub ist für Sie als pflegender Angehöriger nicht zu denken - wieso eigentlich nicht? Es gibt spezielle Anbieter, bei denen pflegende Angehörige allein oder auch gemeinsam mit dem zu Pflegenden eine erholsame Urlaubszeit verbringen können.

Die **Fachservicestelle Sachsen** informiert Sie gern über alle Entlastungs- und Unterstützungsmöglichkeiten und vermittelt an die passenden Ansprechpartner vor Ort.

Zeit für die eigene Gesundheit

Als pflegender Angehöriger haben Sie Anspruch auf eine stationäre Kur- oder Rehabilitationsmaßnahme. Im Rahmen verschiedener Entlastungsangebote bieten Ihnen Krankenkassen und Rentenversicherungsträger Möglichkeiten, um gesund zu bleiben (Kur) bzw. nach einer Erkrankung (Rehabilitation) wieder auf die Beine zu kommen.

Je nach Maßnahme und Leistung erhalten Sie weitere Informationen entweder von Ihrer **Kranken- und Pflegekasse** oder Ihrem **Rentenversicherungsträger**.

Gut zu wissen: Das pflegebedürftige Familienmitglied hat Anspruch auf die Mitaufnahme in die gleiche Einrichtung; oder alternativ auf die Versorgung in einer vollstationären Pflegeeinrichtung in der Nähe. Die Kosten hierfür werden von der **Pflegekasse** erstattet.

Betreuungsmöglichkeiten während der Auszeit der Pflegeperson

Sind Sie verhindert, übernimmt die Pflegeversicherung die Kosten einer Ersatzpflege für Ihren pflegebedürftigen Angehörigen (**Verhinderungspflege**). Die Vertretung können Sie dabei tage- oder stundenweise nutzen.

Ambulante Pflegedienste, Einzelpflegekräfte, andere nahe Angehörige oder ehrenamtlich Pflegende können u. a. diese Ersatzpflege übernehmen. Bei längerer Abwesenheit können Sie Ihren Angehörigen auch in einer vollstationären Pflegeeinrichtung im Rahmen der **Kurzzeitpflege** betreuen lassen. Die Pflegeversicherung übernimmt die Kosten für diese Leistung.

Gut zu wissen:
Die Hälfte des bisher bezogenen Pflegegeldes wird in der Zeit der Inanspruchnahme der Kurzzeit- bzw. der Verhinderungspflege weitergezahlt.

Weitere Informationen zur Verhinderungs- und Kurzzeitpflege erhalten Sie von Ihrer zuständigen **Pflegekasse**. Darüber hinaus können Sie sich bei der **Pflegekoordination** in Ihrem Landkreis bzw. Ihrer kreisfreien Stadt über wohnortnahe Angebote informieren.

Neben den genannten Institutionen steht Ihnen die Fachservicestelle Sachsen für weitere Fragen sehr gern zur Verfügung und unterstützt Sie bei der Suche nach den richtigen Ansprechpartnern.

Fachservicestelle Sachsen
für Alltagsbegleitung, Nachbarschaftshilfe, anerkannte Angebote zur Unterstützung im Alltag und pflegende Angehörige
Volkssolidarität Dresden e. V.
Altgorbitzer Ring 58
01169 Dresden

Kontakt
Ihre Ansprechpartnerinnen für den Bereich pflegende Angehörige
Claudia Groch
Telefon: 0351 5010-282
Elisa Frenz
Telefon: 0351 5010-283

E-Mail: fachservicestelle@sms.sachsen.de
Web: www.pflegenetz.sachsen.de/fachservicestelle-alltagsbegleitung-und-nachbarschaftshilfe.html

Herausgeber
Sächsisches Staatsministerium für Soziales, Gesundheit
und Gesellschaftlichen Zusammenhalt
Albertstraße 10, 01097 Dresden
E-Mail: redaktion@sms.sachsen.de

Gestaltung und Satz
SUBdesign GmbH

Bildnachweis
AdobeStock, iStock

Redaktionsschluss
Juni 2025

Bestellservice
Zentraler Broschürenversand
der Sächsischen Staatsregierung
Hammerweg 30, 01127 Dresden
Telefon: +49 351 21036-71 oder -72
Telefax: +49 351 21036-81
E-Mail: publikationen@sachsen.de
www.publikationen.sachsen.de

Hinweis
Diese Publikation wird im Rahmen der Öffentlichkeitsarbeit vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales, Gesundheit und Gesellschaftlichen Zusammenhalt kostenlos herausgegeben. Sie ist nicht zum Verkauf bestimmt und darf nicht zur Wahlwerbung politischer Parteien oder Gruppen eingesetzt werden.

Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf der Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.

www.sms.sachsen.de