

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.  
Spitzwegstraße 57  
01219 Dresden

**Kontakt**

Ihre Ansprechpartnerinnen für den  
Bereich pflegende Angehörige  
**Claudia Groch**

Telefon: 0351 5010-716

**Elisa Frenz**

Telefon: 0351 5010-717

Mail: [fachservicestelle@sms.sachsen.de](mailto:fachservicestelle@sms.sachsen.de)

Web: [www.pflegenetz.sachsen.de/  
fachservicestelle-alltagsbegleitung-  
und-nachbarschaftshilfe.html](http://www.pflegenetz.sachsen.de/fachservicestelle-alltagsbegleitung-und-nachbarschaftshilfe.html)



**Herausgeber und Redaktion:**

Sächsisches Staatsministerium für  
Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt  
Albertstraße 10, 01097 Dresden

E-Mail: [redaktion@sms.sachsen.de](mailto:redaktion@sms.sachsen.de)

[www.sms.sachsen.de](http://www.sms.sachsen.de)

[facebook.com/SozialministeriumSachsen](https://www.facebook.com/SozialministeriumSachsen)

[twitter.com/sms\\_sachsen](https://twitter.com/sms_sachsen)

[instagram.com/sms\\_sachsen](https://www.instagram.com/sms_sachsen)

**Fachservicestelle Sachsen**

Volkssolidarität Dresden e. V.  
Spitzwegstraße 57, 01219 Dresden  
Tel.: + 49 351 5010 716

[fachservicestelle@sms.sachsen.de](mailto:fachservicestelle@sms.sachsen.de)

[www.pflegenetz.sachsen.de](http://www.pflegenetz.sachsen.de)

**Gestaltung und Druck:**

SUBdesign GmbH, saxoprint.de

**Bezug:**

Zentraler Broschürenversand der  
Sächsischen Staatsregierung  
Hammerweg 30, 01127 Dresden

Telefon: +49 351 2103671

E-Mail: [publikationen@sachsen.de](mailto:publikationen@sachsen.de)

Dieses Faltblatt wird kostenlos abgegeben.

Es steht auch zum Download unter  
[www.publikationen.sachsen.de](http://www.publikationen.sachsen.de) zur Verfügung.

**Bildnachweis:**

AdobeStock, iStock

Redaktionsschluss: April 2024

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



## Gönnen Sie sich eine Auszeit!

Entlastungsangebote für pflegende Angehörige



VON MENSCH ZU MENSCH.



**Liebe pflegende  
Angehörige,  
lieber pflegender  
Angehöriger,**



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

Nicht selten stellt Sie der herausfordernde Pflege-  
alltag 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 Aus-  
tausch 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 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 Pflegenden 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 der **Pflegekasse**. Darüber hinaus unterstützt Sie die **Pflegekoordination** in Ihrem Landkreis bzw. Ihrer kreisfreien Stadt bei der Suche nach wohnortnahen Angeboten.