

24-Stunden-Betreuung zu Hause



Praktischer Ratgeber für Angehörige

24-Stunden-Betreuung zu Hause

Einleitung: Warum dieses Buch?

Die Entscheidung, einen Angehörigen zu Hause betreuen zu lassen, ist eine der schwierigsten überhaupt. Man will das Beste – für die Mutter, den Vater, den Partner – aber man stößt schnell an Grenzen: emotional, organisatorisch und rechtlich.

Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt. Es zeigt dir, wie du eine 24-Stunden-Betreuung **rechtssicher, finanziell tragbar und menschlich** organisierst. Ohne leere Versprechen – mit **Checklisten, Praxisbeispielen und ehrlichem Blick** auf die Realität.

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung: Warum dieses Buch?
2. Was ist 24-Stunden-Betreuung wirklich?
3. Modelle & Möglichkeiten: Wie du eine Betreuungskraft legal beschäftigst
4. Was kostet eine 24-Stunden-Betreuung – und wer hilft bei der Finanzierung?
5. So findest du eine seriöse Betreuungskraft
6. So bereitest du deinen Haushalt auf eine Betreuungskraft vor
7. Emotionale Belastung: Wie du dich selbst schützt und nicht ausbrennst
8. Bonusmaterial: Checklisten, Mustervorlagen & wichtige Kontakte
9. Über den Autor
10. Anhang-Glossar, wichtige Adressen & Formulare
11. Impressum

Kapitel 1: Einleitung – Warum dieses Buch?

Die Entscheidung, einen Angehörigen zu Hause betreuen zu lassen, ist eine der schwierigsten überhaupt. Man will das Beste – für die Mutter, den Vater, den Partner –

aber man stößt schnell an Grenzen: emotional, organisatorisch und rechtlich.

Dieses Buch begleitet dich Schritt für Schritt. Es zeigt dir, wie du eine 24-Stunden-Betreuung **rechtssicher, finanziell tragbar und menschlich** organisierst. Ohne leere Versprechen – mit **Checklisten, Praxisbeispielen und ehrlichem Blick** auf die Realität.

Kapitel 2: Was ist 24-Stunden-Betreuung wirklich?

Die Bezeichnung „24-Stunden-Betreuung“ kann leicht missverstanden werden. Sie suggeriert, dass eine Betreuungskraft rund um die Uhr im Einsatz ist – also Tag und Nacht verfügbar sein muss. In der Praxis und vor allem rechtlich ist das jedoch nicht zulässig. Deshalb ist es wichtig, ein realistisches Bild von dieser Betreuungsform zu bekommen.

Was bedeutet „24-Stunden-Betreuung“ wirklich?

Der Begriff beschreibt keine durchgehende Arbeitszeit, sondern die **Präsenz im Haushalt**: Die Betreuungskraft **wohnt mit im Zuhause** der pflegebedürftigen Person und ist tagsüber (teilweise auch nachts bei Bedarf) **unterstützend zur Stelle**.

Typischerweise handelt es sich um osteuropäische Betreuungskräfte – z. B. aus Polen, Rumänien, Bulgarien oder der Slowakei –, die über eine Agentur oder im Rahmen eines legalen Entsendemodells nach Deutschland kommen.

Sie helfen bei:

- der **Grundpflege** (z. B. Waschen, Anziehen, Toilettengänge)
- der **Haushaltsführung** (z. B. Kochen, Putzen, Wäsche)
- **Begleitung** bei Arztbesuchen, Spaziergängen oder Einkäufen
- dem **emotionalen Beistand** – z. B. als Gesprächspartnerin, als jemand, der einfach da ist

Typischer Tagesablauf einer Betreuungskraft

Ein realistischer Tagesplan könnte so aussehen:

- **7:00 Uhr** – Hilfe beim Aufstehen, Körperpflege

- **8:00 Uhr** – Frühstück zubereiten, Tablettengabe
- **9:30 Uhr** – Haushalt: Wäsche, Küche, Bad
- **11:30 Uhr** – Spaziergang oder gemeinsame Beschäftigung
- **13:00 Uhr** – Mittagessen, anschließend Ruhezeit
- **15:30 Uhr** – Kaffee, Gesellschaft, leichte Pflege
- **17:00 Uhr** – Freizeit der Betreuungskraft
- **18:30 Uhr** – Abendessen vorbereiten
- **20:00 Uhr** – Hilfe beim Zubettgehen
- **Nachts** – nur im Notfall oder bei expliziter Vereinbarung

Die Betreuungskraft hat – wie jeder Arbeitnehmer – **Recht auf tägliche Pausen und freie Tage**. In der Regel spricht man von etwa **40 bis maximal 48 Arbeitsstunden pro Woche**.

Was gehört **nicht** zur 24-Stunden-Betreuung?

Es ist keine **medizinische Pflege** im Sinne der Behandlungspflege durch examiniertes Personal (z. B. Injektionen, Verbandswechsel, Katheterpflege). Diese Aufgaben übernimmt der **ambulante Pflegedienst**, der parallel zur Betreuungskraft gebucht werden kann.

Auch **körperlich schwere Pflege**, wie das Heben bei vollständiger Immobilität, sollte durch zwei Personen gesichert sein. In solchen Fällen muss ggf. zusätzlich ein Hilfsmittel (z. B. Lifter) eingesetzt werden.

Vorteile der 24-Stunden-Betreuung

- **Betreuung im vertrauten Umfeld** Der Pflegebedürftige bleibt in seinem Zuhause – mit allen gewohnten Routinen.
- **Individuelle Betreuung** Im Vergleich zu Pflegeheimen kann die Betreuungskraft viel persönlicher auf die Bedürfnisse eingehen.
- **Entlastung für Angehörige** Die Familie kann wieder zur Familie werden – statt rund um die Uhr zu pflegen.
- **Oft günstiger als ein Heimplatz** Mit Pflegegeld und steuerlichen Vorteilen ist es oft finanziell machbar.

Herausforderungen

- **Sprachliche Hürden**
- Viele Betreuungskräfte sprechen nur grundlegendes Deutsch. Eine einfache, geduldige Kommunikation ist wichtig.
- **Integration im Haushalt** Die Betreuungskraft lebt mit im Haushalt. Gegenseitiger Respekt, klare Regeln und etwas Privatsphäre sind wichtig.
- **Rechtliche Klarheit** Achte auf eine legale Beschäftigung mit A1-Bescheinigung (bei Entsendung), um Bußgelder oder Nachzahlungen zu vermeiden.

Fazit

Die 24-Stunden-Betreuung ist eine echte Alternative zum Pflegeheim – aber sie ist kein Ersatz für professionelle Pflege rund um die Uhr. Sie lebt von menschlicher Nähe, Empathie und Struktur. Wenn sie richtig organisiert ist, kann sie eine große Hilfe und ein Gewinn an Lebensqualität für alle Beteiligten sein.

Kapitel 3: Modelle & Möglichkeiten – Wie du eine Betreuungskraft legal beschäftigst

Die rechtssichere Organisation einer 24-Stunden-Betreuung ist für viele Angehörige ein komplexes Thema. Es gibt verschiedene Modelle, die sich in Bezug auf Rechtssicherheit, organisatorischen Aufwand und Kosten stark unterscheiden. Dieses Kapitel gibt dir einen klaren Überblick, damit du die für dich passende Lösung findest.

Warum ist die rechtliche Grundlage so wichtig?

In Deutschland unterliegt die Beschäftigung von Betreuungskräften aus dem Ausland strengen gesetzlichen Regelungen. Schwarzarbeit ist **illegal** – und wird mit hohen Strafen für den Auftraggeber (also dich) geahndet. Außerdem gefährdet sie die soziale Absicherung der Betreuungskraft.

Daher ist es wichtig, dass du dich für ein nach deutschem und EU-Recht legales Modell entscheidest.

Modell 1: Entsendemodell über eine Agentur

Dies ist das **häufigste und unkomplizierteste Modell** in Deutschland.

- Die Betreuungskraft ist bei einem Unternehmen im EU-Ausland (z. B. Polen, Rumänien) **sozialversicherungspflichtig angestellt**.
- Das Unternehmen **entsendet** die Kraft offiziell nach Deutschland.
- Die Kraft erhält eine sogenannte **A1-Bescheinigung**, die ihre Sozialversicherung im Heimatland bestätigt.

✓ Vorteile:

- Rechtssicher durch EU-Dienstleistungsfreiheit
- Geringer organisatorischer Aufwand für Angehörige
- Agentur übernimmt An- und Abreise, Ersatzkräfte bei Krankheit, Verträge, Deutschkenntnisprüfung etc.

⚠ Nachteile:

- Qualität der Agenturen ist sehr unterschiedlich
- Kosten zwischen 2.300 und 3.200 € monatlich
- Betreuungskraft kann nicht beliebig „kommandiert“ werden – Arbeitszeiten sind zu beachten

? Tipp: Achte auf Agenturen mit Sitz in Deutschland, die Mitglied im BPD oder VHBP sind (Branchenverbände mit Qualitätskriterien).

Modell 2: Direktanstellung durch dich

Hier bist **du selbst der Arbeitgeber**. Das heißt:

- Du schließt mit der Betreuungskraft einen offiziellen Arbeitsvertrag.
- Du meldest sie bei der Sozialversicherung an.
- Du erstellst Gehaltsabrechnungen, führst Steuern ab und hältst arbeitsrechtliche Pflichten ein (Urlaub, Krankheit, Kündigungsfristen etc.)

✓ Vorteile:

- Volle Kontrolle über Anstellung und Auswahl

- Ggf. geringere Kosten (ohne Agenturgebühr)

 **Nachteile:**

- Hoher Verwaltungsaufwand
- Sprachliche und kulturelle Hürden bei Vertragsabschluss
- Du haftest als Arbeitgeber – auch bei Unfall, Krankheit oder Fehlern
- Betreuungskräfte sind oft nicht bereit zur Direktanstellung

? Tipp: Nur zu empfehlen, wenn du Erfahrung als Arbeitgeber hast oder professionelle Hilfe nutzt (z. B. Lohnbüro, Anwalt für Arbeitsrecht).

Modell 3: Selbstständige Betreuungskraft

Manche Betreuungskräfte bieten ihre Dienste als **Einzelunternehmerinnen** in Deutschland an. Sie schreiben dir eine Rechnung, ohne bei einer Agentur oder bei dir angestellt zu sein.

 **Vorteile:**

- Geringer Verwaltungsaufwand
- Flexible Vereinbarungen möglich

 **Nachteile:**

- **Rechtlich riskant:** Viele solcher Modelle gelten als **Scheinselbstständigkeit**, wenn die Kraft nur für dich arbeitet, deine Weisungen befolgt und keine eigene Werbung macht.
- Bei Prüfung drohen hohe **Nachzahlungen und Bußgelder**
- Kaum soziale Absicherung für die Kraft

? Tipp: Dieses Modell ist nur in seltenen Fällen wirklich legal. Hol dir unbedingt eine rechtliche Beratung, bevor du diesen Weg gehst.

Vergleich der Modelle

Modell	Rechtssicher	Aufwand	Monatliche Kosten	Flexibilität
Entsendung (Agentur)	<input checked="" type="checkbox"/> Hoch	● Gering	2.300–3.200 €	Mittel
Direktanstellung	<input checked="" type="checkbox"/> Hoch	●●● Hoch	1.800–2.500 €	Hoch
Selbstständig	<input type="checkbox"/> Riskant	● Niedrig	1.800–2.300 €	Hoch

Was du beim Vertrag prüfen solltest

Egal für welches Modell du dich entscheidest, prüfe vor Vertragsunterzeichnung:

- **Wer ist der rechtliche Vertragspartner?**
- **Gibt es eine Notfall-Ersatzregelung?**
- **Wie sind Arbeitszeiten, Pausen und Freizeit geregelt?**
- **Wie kurzfristig kann gekündigt werden?**
- **Was passiert bei Krankheit oder Feiertagen?**

Ein guter Anbieter wird dir alle Dokumente in deutscher Sprache vorlegen und auch auf Fragen geduldig eingehen.

Fazit

Die Auswahl des richtigen Modells entscheidet über den Erfolg deiner 24-Stunden-Betreuung. Für die meisten Angehörigen ist das **Entsendemodell über eine seriöse Agentur** der sicherste und praktikabelste Weg. Wer selbst anstellt oder auf selbstständige Kräfte setzt, muss sich tief mit rechtlichen Details auskennen.

Wichtig ist: Rechtssicherheit schützt nicht nur dich – sondern auch die Betreuungskraft.

Kapitel 4: Was kostet eine 24-Stunden-Betreuung – und wer hilft bei der Finanzierung?

Die 24-Stunden-Betreuung ist für viele Familien eine **bezahlbare Alternative zum Pflegeheim**, wenn man weiß, **welche Leistungen zustehen, welche Kosten realistisch sind** und **wie man Zuschüsse clever kombiniert**.

Dieses Kapitel zeigt dir im Detail:

- mit welchen Kosten du rechnen solltest
- welche Zuschüsse dir zustehen
- wie du Pflegegeld, Steuererleichterungen und Sonderleistungen sinnvoll kombinierst
- **konkrete Beispielrechnungen für Pflegegrad 2, 3 und 4**

Was kostet eine 24-Stunden-Betreuung?

Die monatlichen Kosten hängen ab von:

1. Modell der Beschäftigung

- Agentur mit Entsendung: 2.300–3.200 €
- Direktanstellung: 1.800–2.500 € (zzgl. Arbeitgebernebenkosten)
- Selbstständige Kraft: 1.700–2.400 € (rechtlich heikel)

2. Qualifikation und Deutschkenntnisse

- Gute Sprachkenntnisse = höhere Kosten
- Pflegeerfahrung = teurer, aber sinnvoll bei Demenz oder Pflegegrad 3–5

3. Anzahl der betreuten Personen

- Betreuung für zwei Personen (z. B. Ehepaar): meist +200–400 € Aufpreis

4. Zeitraum / Wechselrhythmus

- Betreuungskräfte wechseln meist alle 6–8 Wochen
- **Wechsel bedeutet zusätzliche Fahrtkosten (ca. 80–150 € pro Wechsel)**

? Durchschnittliche Gesamtkosten: ? 2.500–3.000 € pro Monat (inkl. Fahrt, Wohnen, Verpflegung)

Welche Leistungen helfen bei der Finanzierung?

Pflegegeld (nach Pflegegrad)

Das Pflegegeld ist eine **monatliche Geldleistung**, die direkt an die pflegebedürftige Person gezahlt wird – zur freien Verwendung für Betreuung, Haushalt oder Entlastung.

Pflegegrad	Pflegegeld pro Monat (2025)
1	0 €
2	347 €
3	599 €
4	800 €
5	990 €

? Wichtig: Das Pflegegeld wird nicht gestrichen, wenn du eine 24h-Betreuung organisierst (im Gegensatz zur vollstationären Pflege).

Verhinderungspflege (§ 39 SGB XI)

Wenn du als Angehöriger die Pflege teilweise selbst übernimmst, steht dir eine **jährliche Entlastung** in Höhe von **1.612 €** zu.

- kann flexibel eingesetzt werden – auch **monatsweise**
- gilt auch bei Betreuung durch Agenturen oder Dritte
- kombinierbar mit bis zu 806 € aus der Kurzzeitpflege

✓ Tipp: Die Verhinderungspflege kann z. B. als einmalige Zahlung für Urlaub oder als monatlicher Zuschuss von ca. 134 € genutzt werden.

Entlastungsbetrag (§ 45b SGB XI)

Jeder Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 oder höher hat Anspruch auf **125 € pro Monat** – zweckgebunden für Unterstützung im Alltag (z. B. Haushalt, Begleitung, Betreuungsdienste).

- muss oft über **anerkannte Anbieter** laufen (abhängig vom Bundesland)

- kann z. T. auf professionelle Betreuung angerechnet werden

Steuerliche Vorteile (§ 35a EStG)

Kosten für eine 24h-Betreuung können als **haushaltsnahe Dienstleistungen** steuerlich abgesetzt werden.

- **bis zu 4.000 € pro Jahr als Steuerermäßigung möglich**
- gilt auch für Rechnungen von Agenturen aus dem EU-Ausland
- Voraussetzung: Überweisung, Rechnung, Nachweis – keine Barzahlung

? Viele Angehörige nutzen zusätzlich die außergewöhnliche Belastung (§ 33 EStG), wenn sie selbst größere Pflegekosten tragen.

Weitere Möglichkeiten

- **Pflegehilfsmittel (z. B. Betten, Einmalhandschuhe, Inkontinenzmaterial):** bis zu 40 € monatlich
- **Wohnraumanpassung:** einmaliger Zuschuss bis 4.000 € (z. B. für Treppenlift, Badumbau)
- **Pflegezeitgesetz: Freistellung von der Arbeit für bis zu 6 Monate (ggf. mit Pflegeunterstützungsgeld)**

Beispielrechnungen für Pflegegrad 2, 3 und 4

Beispiel: Pflegegrad 2

- Kosten der Betreuungskraft: 2.400 €
- Pflegegeld: 332 €
- Steuerersparnis: ca. 300 €
- Verhinderungspflege anteilig: ca. 134 € → **Eigenanteil: ca. 1.634 € / Monat**

Beispiel: Pflegegrad 3

- Betreuungskraft: 2.500 €
- Pflegegeld: 599 €
- Steuer: ca. 400 €

- Verhinderungspflege: 134 € \Rightarrow **Eigenanteil: ca. 1.367 € / Monat**

Beispiel: Pflegegrad 4

- Betreuungskraft: 2.700 €
- Pflegegeld: 765 €
- Steuer: 400 €
- **Verhinderungspflege: 134 € \Rightarrow Eigenanteil: ca. 1.401 € / Monat**

Fazit

Auch wenn 24-Stunden-Betreuung auf den ersten Blick teuer wirkt – mit den richtigen Informationen, Zuschüssen und Steuervorteilen ist sie **oft günstiger als ein Pflegeheim**.

? Wichtig ist, dass du:

- **alle Ansprüche kennst und nutzt**
- die Betreuungskosten **gut dokumentierst**
- ein Modell wählst, das **sowohl menschlich als auch finanziell** tragbar ist

Ein Gespräch mit der Pflegekasse, dem Steuerberater und einer seriösen Agentur lohnt sich – und kann monatlich mehrere hundert Euro einsparen

Kapitel 5: So findest du eine seriöse Betreuungskraft

Die Qualität einer 24-Stunden-Betreuung steht und fällt mit der Person, die ins Haus kommt – **und mit der Organisation dahinter**. Eine liebevolle, zuverlässige Betreuungskraft kann den Alltag der ganzen Familie verändern. Umgekehrt kann eine schlechte Auswahl zu Enttäuschung, Konflikten oder sogar rechtlichen Problemen führen.

Doch wie findest du vertrauenswürdige Unterstützung in einem unübersichtlichen Markt?

Grundsatz: Vertraue nicht der erstbesten Anzeige

Im Internet, in Zeitungen oder in Pflegegruppen gibt es viele Angebote mit Schlagwörtern wie:

„Herzliche polnische Pflegekraft ab sofort verfügbar – legal, zuverlässig, liebevoll“

Solche Versprechen klingen gut, sind aber oft nicht überprüfbar. Vermeide Direktangebote ohne Vertragspartner in Deutschland oder ohne klare rechtliche Struktur.

Der sicherste Weg: Zusammenarbeit mit einer qualitätsgeprüften Vermittlungsagentur

Eine gute Agentur hilft dir nicht nur bei der Auswahl der Kraft, sondern auch bei:

- rechtssicherer Vertragsgestaltung (z. B. mit Entsendeformular A1)
- Organisation von An- und Abreise
- **Ersatz bei Ausfall oder Unzufriedenheit**
- Kommunikation bei Sprachbarrieren
- **Alltagsbetreuung und Konfliktmoderation**

Woran erkennst du eine seriöse Agentur?

Hier eine Checkliste mit den wichtigsten Punkten:

Rechtssicherheit

- Entsendung mit gültiger **A1-Bescheinigung**
- Agentur benennt klar den Vertragspartner (du solltest NICHT Vertragspartner der Betreuungskraft direkt sein)
- Die Kraft ist im Herkunftsland sozialversichert

Transparente Kosten

- Klare, schriftliche Kostenaufstellung (keine versteckten Gebühren)
- Keine Barzahlung oder „Vermittlungsgebühr unter der Hand“

Vertrag auf Deutsch

- Du erhältst einen vollständigen Betreuungsvertrag in deutscher Sprache
- Kündigungsfristen, Leistungen, Arbeitszeiten und Aufgaben sind konkret geregelt

Persönlicher Ansprechpartner in Deutschland

- Erreichbar bei Problemen, Ausfällen, Nachfragen
- Keine anonyme Vermittlung über Callcenter

Sprachkenntnisse realistisch eingeschätzt

- Die Sprachstufe (A1–B2) wird ehrlich angegeben
- Ggf. gibt es vorab ein Telefonat oder Videogespräch mit der Betreuungskraft

Wechsel- und Ersatzregelung

- Vertraglich geregelter Austausch bei Krankheit oder Kündigung
- 24h-Notfallnummer bei Problemen

Mitgliedschaft in einem seriösen Branchenverband

- z. B. VHBP (Verband für häusliche Betreuung und Pflege e. V.) oder BPD

Wichtige Fragen, die du einer Agentur stellen solltest

1. Wer ist mein Vertragspartner – die Agentur oder die Kraft selbst?
2. Ist die Betreuungskraft angestellt oder selbstständig?
3. Wird eine A1-Bescheinigung mitgeführt?
4. Was passiert bei Krankheit oder Unzufriedenheit mit der Kraft?
- 5. Gibt es eine Probewoche oder Rücktrittsrecht?**
6. Welche Aufgaben übernimmt die Kraft genau?
7. Gibt es eine Notfallnummer oder Ansprechpartner im Krisenfall?
8. Wie oft wird gewechselt? Wer organisiert An- und Abreise?

? Seriöse Agenturen beantworten diese Fragen **geduldig und schriftlich**.

Die Auswahl der Betreuungskraft – was wirklich zählt

- **Deutschkenntnisse:** Für einfache Kommunikation reicht oft A2. Bei Demenz oder medizinischer Betreuung ist B1 empfehlenswert.
- **Pflegeerfahrung:** Vor allem bei höheren Pflegegraden oder bei Demenz wichtig.
- **Sympathie:** Oft entscheiden Kleinigkeiten – ein Gespräch vorab kann helfen.
- **Kulturelle Sensibilität:** Respekt gegenüber Religion, Lebensweise oder Haustieren sollte passen.
- **Raucher/Nichtraucher:** Klare Absprachen treffen.

? Tipp: Bitte um ein Kurzprofil mit Foto, Sprachkenntnissen, Erfahrung, ggf. Referenzen.

Vorsicht vor diesen Warnzeichen:

✗ Kein deutscher Ansprechpartner ✗ Agentur ohne Impressum / Sitz nur im Ausland
✗ Nur Barzahlung oder mündliche Absprachen ✗ Betreuungskraft ohne Deutschkenntnisse ✗ Kein Vertrag, kein A1-Dokument ✗ Übertrieben günstige Angebote (unter 2.000 € pro Monat)

Wenn du selbst suchst (z. B. über private Netzwerke)

Wenn du ohne Agentur suchst, achte besonders auf:

- Einen **schriftlichen Vertrag** (z. B. über Minijobzentrale oder Anstellung)
- Nachweis über Kranken- und Sozialversicherung
- **Haftpflichtversicherung** für die Betreuungskraft
- Realistische Arbeitszeiten und Ruhezonen

Du kannst auch Pflegebörsen, Vermittlungsplattformen oder Facebook-Gruppen nutzen – aber: höchste Vorsicht und immer rechtliche Beratung einholen!

Fazit

Eine gute Betreuungskraft zu finden ist möglich – aber nur mit Zeit, Sorgfalt und rechtlichem Wissen. Lass dich nicht von emotionalem Druck oder unseriösen

Angeboten zu schnellen Entscheidungen verleiten. Lieber eine Woche länger suchen – als eine schlechte Betreuung über

Monate durchzustehen.

Du triffst die wichtigste Entscheidung für das Zuhause deines Angehörigen – sie verdient klare Fakten und ein gutes Bauchgefühl.

Kapitel 6: So bereitest du deinen Haushalt auf eine Betreuungskraft vor

Die Entscheidung für eine 24-Stunden-Betreuung ist gefallen, eine Betreuungskraft ist organisiert – doch bevor sie ankommt, musst du den Alltag und den Wohnraum gut vorbereiten. Eine sorgfältige Vorbereitung sorgt dafür, dass Konflikte vermieden werden und die Betreuung von Anfang an gut funktioniert.

Warum Vorbereitung so wichtig ist

Die Betreuungskraft **lebt im selben Haushalt** wie dein Angehöriger – meist 6 bis 8 Wochen am Stück, oft aus einem anderen Land, mit einer anderen Sprache, Kultur und Lebensweise.

Nur wenn sie **respektvoll aufgenommen** wird, sich **orientieren kann** und klare Regeln vorfindet, wird sie ihre Aufgaben gut erfüllen können – **und sich auch wohlfühlen**.

Gleichzeitig ist es wichtig, den Alltag des Pflegebedürftigen nicht komplett umzukrempeln, sondern strukturiert zu unterstützen.

1. Wohnraum vorbereiten: Privatsphäre und Ausstattung

Die Betreuungskraft benötigt ein **eigenes, abschließbares Zimmer** mit mindestens:

Benötigt	Beschreibung
? Bett	Sauber, frisch bezogen, inkl. Decke/Kissen
? Kleiderschrank	Mit Stauraum für Kleidung und Gepäck
? Licht / Steckdosen	Nachttischlampe, Steckdosen für Handy
? WLAN	Zugang zum Internet (wichtig für Kontakt nach Hause)
? Sitzgelegenheit	Kleiner Tisch, Stuhl, ggf. Fernseher

Optional, aber sinnvoll:

- Eigenes kleines Bad oder zumindest **Mitbenutzung mit klarer Absprache**
- Türschild oder Raumkennzeichnung
- **Ruhezeiten**, in denen der Raum ungestört bleibt

? **Tipp: Den Raum wie ein Gästezimmer behandeln – ordentlich, einladend, hygienisch.**

2. Tagesstruktur festlegen

Viele Betreuungskräfte sind **nicht mit der individuellen Situation vertraut**. Ein **schriftlicher Plan** hilft, sich schneller zurechtzufinden.

Darin sollten enthalten sein:

- **Gewohnheiten** (z. B. Aufstehzeiten, Mittagsruhe, Abendrituale)
- **Pflegezeiten** (z. B. Hilfe beim Waschen, Toilettengänge)
- **Essensgewohnheiten** (z. B. Diäten, Lieblingsgerichte, Unverträglichkeiten)
- **Medikamentenplan** mit Uhrzeiten und Dosierung
- **Therapie- oder Arzttermine**
- **Hausnotruf oder Telefonnummern**

? **Am besten in klarer, einfacher Sprache formulieren – idealerweise auch auf Polnisch, Rumänisch oder Englisch, je nach Herkunft der Kraft.**

3. Zuständigkeiten klären

Was darf oder soll die Betreuungskraft tun – und was nicht? Klare Absprachen vermeiden Frust:

Aufgabe	Zuständig?
Grundpflege (Waschen etc.)	<input checked="" type="checkbox"/> Ja
Einkaufen gehen	<input checked="" type="checkbox"/> Ja
Arztbegleitung	<input checked="" type="checkbox"/> Ja
Gartenarbeit	<input checked="" type="checkbox"/> Nein
Fenster putzen	<input checked="" type="checkbox"/> Nein
Steuerangelegenheiten	<input checked="" type="checkbox"/> Nein

Die Betreuungskraft ist **nicht** für:

- medizinische Behandlungspflege (z. B. Spritzen, Verbände)
- Hebetätigkeiten bei vollständiger Immobilität
- **Rund-um-die-Uhr-Rufbereitschaft**

4. Die erste Begegnung vorbereiten

Die erste Begegnung ist oft mit Unsicherheit verbunden – auf beiden Seiten. Ein offenes, respektvolles Gespräch zu Beginn ist wichtig:

- Zeig dem Gast die Wohnung und das eigene Zimmer
- Stell den pflegebedürftigen Angehörigen freundlich vor
- Gehe den Tagesplan einmal gemeinsam durch
- Erkläre Besonderheiten: Medikamente, Hausregeln, kulturelle Eigenheiten

Tipp: Begrüßung auf Polnisch oder Rumänisch („Dzień dobry“, „Bună ziua“) wirkt sehr wertschätzend.

5. Kommunikationswege schaffen

Sprache kann eine Barriere sein – aber auch überwunden werden:

- Verwende einfache Sätze, langsam sprechen
- Wenn nötig: Übersetzungs-App oder kleine Sprachkarte
- Ermutige zur Rückmeldung – „Was brauchst du?“ statt nur „Alles klar?“

Führe ein Kommunikationsbuch oder eine WhatsApp-Gruppe mit der Familie, in der man sich täglich austauschen kann.

6. Checkliste: Haushalt bereit für 24-Stunden-Betreuung?

Erledigt	Aufgabe
<input type="checkbox"/>	Eigenes Zimmer eingerichtet & geputzt
<input type="checkbox"/>	WLAN-Zugang eingerichtet
<input type="checkbox"/>	Tagesstruktur schriftlich festgelegt
<input type="checkbox"/>	Medikamentenplan vorbereitet
<input type="checkbox"/>	Notfallnummern notiert
<input type="checkbox"/>	Ansprechpartner bei Fragen genannt
<input type="checkbox"/>	Einführungsrunde geplant (Begrüßungsgespräch)
<input type="checkbox"/>	Kulturelle Besonderheiten bedacht
<input type="checkbox"/>	Aufgaben und Grenzen klar besprochen

Fazit

Die Betreuungskraft zieht für Wochen in dein Zuhause ein – **je besser du den Start organisierst, desto besser gelingt die Betreuung.** Offenheit, klare Regeln und gegenseitiger Respekt sind die Grundlage für eine **harmonische und stabile Betreuungssituation.**

Du kannst mit Struktur, Vorbereitung und Herzlichkeit den Boden legen für eine Beziehung, die oft über Jahre trägt.

Kapitel 7: Emotionale Belastung und Selbstschutz für Angehörige

Die Entscheidung, einen geliebten Menschen zu Hause betreuen zu lassen, ist nicht nur organisatorisch herausfordernd – sie ist vor allem auch **emotional belastend**. Viele Angehörige geraten dabei an ihre **körperlichen, seelischen und sozialen Grenzen**.

Dieses Kapitel zeigt dir, wie du dich selbst schützt, emotionale Überforderung erkennst und welche Wege es gibt, dauerhaft stabil und handlungsfähig zu bleiben – ohne schlechtes Gewissen.

Die unterschätzte Rolle pflegender Angehöriger

Auch wenn eine 24-Stunden-Betreuungskraft vor Ort ist – die **Verantwortung bleibt** häufig bei den Angehörigen. Sie organisieren, entscheiden, übernehmen oft die Nachbetreuung oder springen ein, wenn es Konflikte gibt.

Dazu kommen:

- Schuldgefühle („Ich sollte mehr tun“)
- Erwartungen aus der Familie
- beruflicher Druck
- kaum Raum für eigene Bedürfnisse

Laut Studien empfinden über 60 % der pflegenden Angehörigen ihre Situation als dauerhaft belastend – oft ohne über sich selbst zu sprechen.

Warnzeichen emotionaler Überlastung

Achte auf folgende Hinweise bei dir selbst:

Warnzeichen	Bedeutung
Antriebslosigkeit, Gereiztheit	Frühzeichen von Erschöpfung
Schlafprobleme, Gedankenkreisen	Psychische Belastung wächst
Schuldgefühle, „Ich mache nie genug“	Perfektionismus & emotionale Überforderung
Körperliche Beschwerden (z. B. Rückenschmerzen, Magen)	Stresssomatisierung
Soziale Isolation	Rückzug = Alarmzeichen

Je früher du diese Signale ernst nimmst, desto besser kannst du gegensteuern – **ohne Schuldgefühle.**

Du darfst dich entlasten – ohne schlechtes Gewissen

Viele Angehörige haben Angst, als „Herzlos“ oder „schwach“ zu gelten, wenn sie Hilfe annehmen oder Pausen machen. Dabei gilt:

Nur wer sich um sich selbst kümmert, kann sich langfristig um andere kümmern.

Möglichkeiten der Entlastung:

- **Verhinderungspflege** in Anspruch nehmen (1.612 €/Jahr)
- **Pflegeberatung** regelmäßig nutzen (Pflicht bei Pflegegeld ab Grad 2)
- **Pflegekurse** für Angehörige besuchen (z. B. bei AOK, DRK, Caritas – oft kostenlos)
- **Austausch mit anderen Angehörigen** (z. B. Pflege-Cafés oder Online-Foren)

Praktische Tipps zur Selbstfürsorge im Alltag

Selbstfürsorge-Methode	Umsetzung
? Regelmäßiger Austausch	1× pro Woche bewusst mit Freunden/Familie sprechen – nicht nur über Pflege
? Eigene Termine einplanen	Mind. 1-2 feste „Ich-Zeiten“ pro Woche (Spaziergang, Hobbys, Ruhe)
? Tagebuch führen	5 Min. am Tag – Gedanken und Gefühle aufschreiben
? Psychoedukation	Ratgeber lesen, Pflege verstehen, Emotionen einordnen lernen
? Unterstützung annehmen	Nicht alles selbst machen wollen – Betreuung ist Teamarbeit

Pflegeberatung als gesetzlich geregelte Unterstützung

Ab Pflegegrad 2 hast du Anspruch auf **regelmäßige kostenlose Beratungseinsätze (§ 37 Abs. 3 SGB XI)**. Diese Gespräche helfen dir:

- den Zustand deines Angehörigen besser zu verstehen
- neue Hilfsmittel oder Entlastungen zu beantragen
- emotionale Entlastung zu erhalten
- dich nicht alleine zu fühlen

Du kannst dir einen Pflegeberater deines Vertrauens aussuchen – z. B. bei Diakonie, Caritas, Sozialstation oder privaten Anbietern.

Wenn nichts mehr geht: Recht auf Auszeit

Auch pflegende Angehörige haben gesetzlich verankerte Rechte:

- **Pflegezeit (§ 3 PflegeZG):** bis zu 6 Monate unbezahlte Freistellung
- **Familienpflegezeit:** bis zu 24 Monate, Reduktion der Arbeitszeit auf min. 15 Std.
- **Pflegeunterstützungsgeld:** bei kurzfristiger Pflege organisierbar, bis zu 10 Tage Lohnersatz
- **Reha für pflegende Angehörige: stationäre Maßnahmen mit gezielter Entlastung**

Fazit

Pflege ist nicht nur eine Sache der Organisation – sie ist eine **menschliche Herausforderung**, die an Körper und Seele geht. Du darfst dich schützen, du darfst Hilfe annehmen – und du darfst dich selbst wichtig nehmen.

Denn: Nur wer innerlich stabil bleibt, kann anderen wirklich helfen.

Kapitel 8: Checklisten & Übersicht

Die Entscheidung für eine 24-Stunden-Betreuung ist ein bedeutender Schritt – und mit vielen Details verbunden. In diesem Kapitel findest du alle wichtigen Punkte in kompakter Form, um den Überblick zu behalten. Du kannst diese Checklisten direkt nutzen, ausdrucken oder individuell ergänzen.

Checkliste: Ist eine 24-Stunden-Betreuung geeignet?

Frage	Ja	Nein
Gibt es einen Pflegegrad (mind. PG 2)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wohnt die zu betreuende Person in einem eigenen Haushalt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist eine Betreuungskraft im Haushalt dauerhaft unterbringbar (Zimmer)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wird Hilfe im Alltag und bei der Grundpflege benötigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Besteht der Wunsch, in der eigenen Wohnung zu bleiben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

? Wenn du mindestens 4× mit Ja geantwortet hast, ist die 24h-Betreuung eine sinnvolle Lösung.

? Checkliste: Vorbereitung des Haushalts

Aufgabe	Erledigt
Eigenes Zimmer mit Bett, Schrank, WLAN	<input type="checkbox"/>
Tagesstruktur & Pflegeplan aufgeschrieben	<input type="checkbox"/>
Medikamentenplan erstellt	<input type="checkbox"/>
Hausordnung / Regeln kommuniziert	<input type="checkbox"/>
Ansprechpartner benannt (Familienmitglied, Agentur)	<input type="checkbox"/>
Begrüßung vorbereitet (ggf. mehrsprachig)	<input type="checkbox"/>
Kommunikationsbuch oder WhatsApp-Gruppe eingerichtet	<input type="checkbox"/>
Telefonnummern & Notfallkontakte notiert	<input type="checkbox"/>

? Checkliste: Auswahl einer Agentur

Prüfkriterium	Ja/Nein	Bemerkung
Liegt eine A1-Bescheinigung vor?	<input type="checkbox"/>	
Ist die Agentur in Deutschland erreichbar?	<input type="checkbox"/>	
Ist ein schriftlicher Vertrag vorhanden (deutsch)?	<input type="checkbox"/>	
Ist ein Austausch bei Ausfall geregelt?	<input type="checkbox"/>	
Wurden Sprachkenntnisse realistisch eingeschätzt?	<input type="checkbox"/>	
Gibt es ein Profil der Betreuungskraft (Erfahrung, Foto)?	<input type="checkbox"/>	
Ist die Agentur Mitglied im VHBP oder Verband?	<input type="checkbox"/>	

? Pflegegeld & Leistungen 2025 im Überblick

Pflegegrad	Pflegegeld/Monat	Verhinderungspflege/Jahr	Entlastungsbetrag/Monat
PG 1	0 €	1.612 €	125 €
PG 2	347 €	1.612 €	125 €
PG 3	599 €	1.612 €	125 €
PG 4	800 €	1.612 €	125 €
PG 5	990 €	1.612 €	125 €

? Tipp: Verhinderungspflege lässt sich auch anteilig monatlich kalkulieren (~134 €/Monat).

? Beispielrechnung: Pflegegrad 3 (2025)

Position	Betrag
Kosten Betreuungskraft	2.500 €
abzüglich Pflegegeld	-573 €
abzüglich Verhinderungspflege	-134 €
abzüglich Steuerersparnis	-400 €
Eigenanteil Familie	1.393 €

? Notfallplan (immer parat haben)

- Notrufnummern (Arzt, Pflegedienst, Angehörige)
- Kopien: Medikamentenliste, Versicherungen, Personalausweis
- Telefonnummer der Agentur / Bereitschaft
- Vollmachten (Betreuungs- oder Vorsorgevollmacht)
- **Hausnotrufgerät vorhanden?**

? Checkliste für Angehörige: Selbstfürsorge

Maßnahme	Umgesetzt
Eigene Termine & Auszeiten im Kalender	<input type="checkbox"/>
Pflegeberatung regelmäßig genutzt	<input type="checkbox"/>
Gespräch mit Familie/Freunden gesucht	<input type="checkbox"/>
Entlastungsleistungen beantragt	<input type="checkbox"/>
Tagessstruktur für sich selbst reflektiert	<input type="checkbox"/>

Fazit

Diese Übersicht soll dir helfen, strukturiert, informiert und sicher durch die Betreuungssituation zu gehen. Organisation, Kommunikation und emotionale Stabilität sind der Schlüssel für eine gelungene häusliche Pflege.

Du kannst mit Struktur, Vorbereitung und Herzlichkeit den Boden legen für eine Beziehung, die oft über Jahre trägt.

Kapitel 9: Danksagung & Über den Autor

Danksagung

Dieses Buch ist für alle Angehörigen geschrieben, die sich der Verantwortung stellen, einen geliebten Menschen zu Hause versorgen zu lassen. Eure Geduld, eure Stärke und eure Menschlichkeit verdienen höchsten Respekt.

Ein besonderer Dank gilt auch den zahlreichen **Betreuungskräften aus ganz Europa**, die mit Mitgefühl und Einsatzbereitschaft in deutschen Haushalten arbeiten – oft fern von der eigenen Familie. Sie sind stille Heldinnen unseres Alltags.

Und schließlich gilt mein Dank allen Kolleginnen und Kollegen aus Pflege, Beratung und Betreuung, die mit ihrer Fachkenntnis und ihrem Herz dazu beitragen, dass häusliche Pflege nicht nur möglich, sondern menschlich bleibt.

Über den Autor

Darius Nowacki ist examinierter Alten- und Krankenpfleger und seit dem Jahr 2000 im Pflegebereich tätig.

- Mehrjährige Erfahrung als **Stationsleiter** in der stationären Pflege
- Abschluss eines **dreijährigen Fachstudiums der Pflegewissenschaften**
- Zertifizierter **Pflegesachverständiger** und Gutachter
- Langjährige Tätigkeit als **Pflegedienstleiter** in verschiedenen Einrichtungen
- Dozent an Pflegeschulen in München und Regensburg

Er begleitet seit vielen Jahren Familien bei der Auswahl und Organisation häuslicher Betreuung und setzt sich für Qualität, Transparenz und Menschlichkeit in der Pflege ein.

Kapitel 10: Anhang – Glossar, wichtige Adressen & Formulare

Glossar: Wichtige Begriffe rund um die 24-Stunden-Betreuung

Begriff	Erklärung
24-Stunden-Betreuung	Wohnbegleitende Betreuungsform, bei der eine Kraft im Haushalt der pflegebedürftigen Person lebt und hilft – aber nicht rund um die Uhr arbeitet.
Pflegegrad	Einstufung des Pflegebedarfs (PG 1–5), die über Leistungen und Pflegegeld entscheidet.
Pflegegeld	Finanzielle Leistung der Pflegekasse bei häuslicher Pflege durch Angehörige oder Betreuungskräfte.
Entsendemodell	Beschäftigungsmodell, bei dem die Betreuungskraft von einem ausländischen Unternehmen legal nach Deutschland geschickt wird (inkl. A1-Bescheinigung).
A1-Bescheinigung	Dokument, das belegt, dass die Betreuungskraft im Heimatland sozialversichert ist (wichtig für EU-Entsendung).
Verhinderungspflege	Leistung der Pflegekasse, wenn die reguläre Pflegeperson verhindert ist – z. B. Urlaub oder Krankheit.
Kurzzeitpflege	Kurzfristige Pflege in stationären Einrichtungen – kann mit Verhinderungspflege kombiniert werden.
Pflegeberatung	Gesetzlich geregelte, kostenlose Beratung für pflegende Angehörige, z. B. durch Sozialstationen oder Krankenkassen.
Pflegeunterstützungsgeld	Lohnersatzleistung bei kurzfristiger Arbeitsfreistellung zur Pflege.
Pflegezeit/Familienpflegezeit	Gesetzlicher Anspruch auf unbezahlte oder reduzierte Arbeitszeit zur Pflege eines Angehörigen.

Wichtige Adressen & Ansprechpartner (Auswahl Deutschlandweit)

Bereich	Institution	Kontakt
Pflegeberatung	Pflegestützpunkt vor Ort	über www.pflegestuetzpunkte.de
Pflegekasse	z. B. AOK, TK, DAK	auf Rückseite deiner Versichertenkarte
Pflegekurse	DRK, AOK, Caritas, Barmer	www.pflegekurse.de
Pflegeberatung Online	Pflege durch Angehörige e. V.	www.pflege-durch-angehoerige.de
Rechtliche Hilfe	Sozialverband VdK	www.vdk.de
Steuerberatung	Lohnsteuerhilfvereine	www.lohi.de
Vermittlung Agenturen	Verband VHBP e. V.	www.vhbp.de
Pflegehilfsmittel	z. B. Sanitätshaus	regional nach PLZ suchen

Nützliche Formulare und Downloads

Diese findest du online z. B. über deine Krankenkasse, beim Bundesministerium für Gesundheit oder über das Serviceportal der Pflegekassen:

- Antrag auf Pflegegrad (MDK/Gutachter)
- Pflegegeld-Antrag
- Antrag Verhinderungspflege
- Antrag Wohnraumanpassung (z. B. barrierefreier Umbau)
- Vollmachten (Vorsorgevollmacht, Patientenverfügung)
- Kommunikationsprotokoll für Betreuungskräfte

? **Tipp:** Drucke die wichtigsten Formulare aus und hefte sie zusammen mit diesem Buch ab – so hast du alle Unterlagen schnell griffbereit.

Kapitel 11: Impressum

Titel: „24-Stunden-Betreuung zu Hause“ *Praktischer Ratgeber für Angehörige*

Autor: Darius Nowacki Pflegesachverständiger, Pflegeberater & Dozent Examinierter Alten- und Krankenpfleger Pflegedienstleiter seit 2000 München / Regensburg

Kontakt: [Bitte deine bevorzugte E-Mail oder Webseite einfügen – falls gewünscht]

Bildquellen / Gestaltung: Canva (Autorenbild und Titelseite, eigene Lizenz)

Copyright: © 2025 Darius Nowacki Alle Rechte vorbehalten. Dieses Buch darf nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Autors weitergegeben, verändert oder kommerziell verwendet werden.

Haftungsausschluss: Alle Inhalte wurden mit größtmöglicher Sorgfalt erstellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und Aktualität kann keine Gewähr übernommen werden. Dieses Buch ersetzt keine Rechts- oder Steuerberatung.