

✓ **LEISTUNGEN**

Sie pflegen Angehörige?

Wir unterstützen Sie dabei!



Inhalt

Auf einmal ist alles anders

hkk-Pflegeberatung:	
Guter Rat ist kostenfrei	4
Online-Pflegekurse:	
Praktische Tipps für den Alltag	6
Psychologische Online-Beratung:	
Selbst stark bleiben	7
Selbsthilfegruppen:	
Gemeinsamkeit erfahren	7
Pflege und Beruf vereinbaren:	
Auszeit nehmen oder kürzertreten	7
Unterstützungsangebote:	
Hilfe, wenn Sie verhindert sind	8
Passende Pflegeangebote in Ihrer Nähe finden	10
Weitere Informationen	10



Auf einmal ist alles anders

Wer pflegt, erkennt schnell: Diese Situation stellt nicht nur das Leben der Person auf den Kopf, die Hilfe braucht – sondern auch das eigene. Zwischen Kosten, Zuständigkeiten und viel „geduldigem Papier“ den Überblick zu behalten, ist nicht leicht. Hinzu kommen ganz neue praktische Fertigkeiten, die schnell erlernt werden müssen, um im Pflegealltag zu bestehen. Damit aus solch emotionalen und körperlichen Herausforderungen keine Überforderung wird, haben wir für Sie wertvolle Tipps zusammengestellt.

 **hkk-Pflegeberatung:**
Guter Rat ist kostenfrei

Wir beantworten Ihre Fragen rund um die Pflege. Anhand Ihrer persönlichen Situation zeigt Ihnen die **hkk-Pflegeberatung** individuelle Lösungsmöglichkeiten auf. Das heißt: Unser Expertenteam koordiniert die ersten Schritte für die Versorgung des Menschen, den Sie pflegen. Ob Sie uns dafür anrufen oder für ein persönliches Gespräch vorbeischauen, entscheiden Sie.

Ihre hkk-Pflegeberatung



Telefon: 0421 - 3655 8577



E-Mail: pflegeberatung@hkk.de

Eine Alternative zur hkk-Pflegeberatung sind die **Pflegestützpunkte**. Eingerichtet von Kommunen und Pflegekassen gibt es sie bereits in vielen Orten Deutschlands. Eine bundesweite Übersicht finden Sie unter **zqp.de**.

Anonymen Rat bekommen Sie zudem über das **Pflegetelefon** des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ). Zu erreichen ist das Team montags bis donnerstags jeweils zwischen 9 und 18 Uhr unter der Telefonnummer **030 - 2017 9131**.

Online-Pflegekurse: Praktische Tipps für den Alltag

Eine Pflegesituation stellt das Leben der pflegenden Angehörigen von heute auf morgen komplett auf den Kopf. Die hkk unterstützt Ihre Versicherten und bietet nach § 45 SGB XI kostenlos diese Online-Pflegekurse an:

- Grundlagen für die häusliche Pflege
- Wohnen und Pflege im Alter
- Alzheimer & Demenz
- Pflegen bei Inkontinenz
- Selbstfürsorge durch Achtsamkeit
- Pflegen nach Schlaganfall
- Sicherheit im Pflegealltag
- Nachbarschaftshilfe I
- Nachbarschaftshilfe II

Kombinieren Sie die Module je nach Bedarf und stellen Sie sich Ihren individuellen Pflegekurs zusammen.

Nach Ihrer Registrierung haben Sie sechs Monate freien Zugang zu der Online-Plattform und den Pflegekursen. Nutzen Sie sie, wann und wo Sie möchten.

Weitere Infos zu den einzelnen Pflegekursen sowie zur Anmeldung und Teilnahme finden Sie unter: **hkk.de/online-pflegekurse**

Pflegekurse in Ihrer Nähe

Sie suchen einen Pflegekurs in Ihrer Umgebung? Die hkk-Pflegeberatung oder ein Pflegestützpunkt vor Ort helfen Ihnen gerne weiter. Dort erfahren Sie, wann und wo die nächsten Kurse stattfinden.



Psychologische Online-Beratung: Selbst stark bleiben

Kompetente Unterstützung in belastenden Situationen bietet Ihnen unser hkk-Partner-Portal „pflegen-und-leben“. Dort haben Sie die Möglichkeit, sich im Rahmen einer kostenlosen Online-Beratung anonym an ein Team von Psychologinnen und Psychologen zu wenden. Per Videochat oder im schriftlichen Austausch suchen diese gemeinsam mit Ihnen nach individuellen Wegen für einen Ausgleich zum Pflegealltag. Darüber hinaus finden Sie in dem Portal zahlreiche Tipps zur Vorbeugung akuter Überlastungssituationen. Einzelheiten zur Teilnahme erfahren Sie unter **hkk.de/pflegendundleben** oder bei der hkk-Pflegeberatung.



Selbsthilfegruppen: Gemeinsamkeit erfahren

Austausch mit anderen Betroffenen hilft. Anregungen sammeln, Erfahrungen teilen, Sorgen thematisieren – an Gesprächskreisen oder Selbsthilfegruppen teilzunehmen, kann eine wichtige Stütze sein. In vielen Städten werden diese von Pflegediensten, Wohlfahrtsverbänden oder Pflege-Beratungsstellen angeboten. Wo pflegende Angehörige sich in Ihrer Nähe treffen, erfahren Sie von der hkk-Pflegeberatung, in Pflegestützpunkten oder im Internet unter **nakos.de**.



Pflege und Beruf vereinbaren: Auszeit nehmen oder kürzertreten

Drei staatliche Angebote machen das möglich: das Pflegeunterstützungsgeld, die Pflegezeit für Beschäftigte und die Familienpflegezeit. Mehr dazu lesen Sie auf der nächsten Seite.

Sie möchten ...	Sie beantragen dafür ...	Voraussetzung ist ...	Sie bekommen ...
... sich kurzzeitig freistellen lassen	Pflegeunterstützungsgeld maximal 10 Arbeitstage je Kalenderjahr	• plötzliches Eintreten der Pflegesituation • Beantragung bei der Pflegekasse des Pflegebedürftigen	90 % des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts (ohne Einmalzahlungen in den letzten 12 Kalendermonaten) bzw. 100 % des ausgefallenen Nettoarbeitsentgelts (mit Einmalzahlungen in den letzten 12 Kalendermonaten) jeweils abzüglich der Beiträge zur Kranken-, Renten- und Arbeitslosenversicherung. Insgesamt darf das kalendertägliche Pflegeunterstützungsgeld allerdings 70 % der kalendertäglichen Beitragsbemessungsgrenze in der Krankenversicherung nicht überschreiten (2026: 135,63 Euro).
... Stunden reduzieren	Familienpflegezeit maximal 2 Jahre	• ein Unternehmen mit mindestens 26 Beschäftigten • dass Sie weiterhin mindestens 15 Stunden pro Woche arbeiten	• in dieser Zeit kein Gehalt und müssen sich bei vollständiger Freistellung selbst freiwillig kranken- und pflegeversichern, wenn Sie nicht familienversichert sind. Der Mindestbetrag wird von der Pflegeversicherung übernommen.
... eine längere berufliche Auszeit nehmen	Pflegezeit • Wahlmöglichkeit zwischen teilweiser und vollständiger Freistellung • maximal 3 Monate für die Begleitung in der letzten Lebensphase	ein Unternehmen mit mindestens 16 Beschäftigten	• zur Überbrückung ein zinsloses Darlehen vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben (BAFzA) und die Pflegeversicherung übernimmt in dieser Zeit den Mindestbeitrag für Ihre Kranken- und Pflegeversicherung

Unterstützungsangebote:
Hilfe, wenn Sie verhindert sind

Wer für andere da ist, braucht Zeit für sich, um geistig und körperlich neue Kräfte zu sammeln. Hinzu kommt, dass auch pflegende Angehörige krank werden können oder dringend eine Auszeit brauchen. Folgende Hilfen können Sie dafür in Anspruch nehmen:

- Tages- und Nachtpflege**
 etwa, wenn Sie regelmäßig an bestimmten Tagen Unterstützung brauchen.
- Zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen**
 dazu zählen etwa Unterstützungsleistungen zur Haushalts- und Lebensführung. Voraussetzung dafür ist, dass mindestens der Pflegegrad 1 vorliegt. Die Betreuungs- und Entlastungs-

leistungen können bei zugelassenen Vertragspartnern in Anspruch genommen werden. Detaillierte Informationen erhalten Sie bei der Pflegekasse Ihres Angehörigen.

- Verhinderungspflege**
 können Sie in Anspruch nehmen, wenn Sie selbst krank werden sollten, in den Urlaub fahren oder aus anderen Gründen verhindert sind – dann vertritt Sie eine Pflegekraft im Haushalt oder die zu pflegende Person kann für diese Zeit eine Pflegeeinrichtung besuchen.
- Kurzzeitpflege**
 können Sie zum Beispiel dann beantragen, wenn Ihr zu pflegender Angehöriger nach einem Krankenhausaufenthalt besonders intensive Pflege benötigt, die Sie zu Hause nicht leisten können.



Wegweiser für die passende Pflege: der hkk-Pflegelotse

Unser Online-Lotse auf **hkk.de/pflegelotse** hilft Ihnen, schnell und einfach die richtige Unterstützung zu finden.

- Suchen Sie gezielt nach Pflegeangeboten in Ihrer Nähe
- Informieren Sie sich über die Qualität der Anbieter
- Erhalten Sie alle Kontaktdaten auf einen Blick

Zusätzliche Hilfe bietet die „Weiße Liste“ der Bertelsmann Stiftung. Dort finden Sie einen Pflegeplaner, eine Pflegeheimsuche und Ihre persönliche Checkliste.



Weitere Informationen

Fragen zu allen genannten Möglichkeiten und Leistungen der hkk beantwortet Ihnen unser Expertenteam der hkk-Pflegeberatung. Weitere Informationen zum Thema Pflege finden Sie unter **hkk.de/pflegeflyer**.

Immer in Ihrer Nähe!



Überall, rund um die Uhr: hkk online

Auf **hkk.de** finden Sie alles zum Gesundbleiben, Gesundwerden und zu Ihrer Krankenversicherung.

Zu diesen Themen informiert auch der **hkk.de/newsletter** regelmäßig.

Über die **hkk Service-App** können Sie Ihre Anliegen schnell, sicher und komfortabel erledigen.

Auch unter **hkk.de/kontaktformular** sind wir gerne für Sie da.



Persönliche Beratung: hkk-Geschäftsstellen

Adressen, Öffnungszeiten und Telefonnummern finden Sie unter **hkk.de/kontakt**.



Schnell und kompetent am Telefon: die hkk-Kundenberatung

Unter **0421-36550** bekommen Sie eine individuelle Beratung.

Kritik, Anregungen und Ihre Ideen nehmen wir gerne unter **0800-1455 255** (gebührenfrei) entgegen.

Per Fax erreichen Sie uns unter **0421-3655 3700**.

Bilder: Titel © Maskot/gettyimages/, S.4 © DMP/gettyimages, S.5 © shapecharge/gettyimages, S.7 © Westend61/gettyimages, S.10 © FredFroese/gettyimages, S.11 © laflor/gettyimages

hkk Krankenkasse – Gesundheit gut versichert.
28185 Bremen

hkk.de



Mit dieser Information möchten wir Ihnen einen ersten Überblick über die Versicherungsleistungen geben. Sie erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Grundlage für den Versicherungsschutz der hkk sind die gültigen Satzungsbedingungen der Handelskrankenkasse (hkk) und der hkk-Pflegekasse.

Stand: Januar 2026. Aktuelle Infos finden Sie auf **hkk.de**

hkk141261 (01/26)