



Gesundheitstipp

Pflegende Angehörige: zwischen Beruf, Verantwortung und Selbstfürsorge

Mehr als sieben Millionen Menschen in Deutschland pflegen Angehörige zu Hause. Sieben Millionen, die sich liebevoll um hilfsbedürftige Eltern, Großeltern oder manchmal auch um Kinder kümmern und dabei oft gleichzeitig voll im Berufsleben stehen. Dieser Spagat ist eine große Herausforderung – logistisch, zeitlich, emotional. Darauf macht der Tag der pflegenden Angehörigen am 8. September aufmerksam. Und auf das, was diese sieben Millionen Menschen täglich leisten, die meisten von ihnen Frauen. Würde diese Arbeit bezahlt werden, kämen Kosten im Wert von etwa 234 Milliarden Euro jährlich zusammen.

Die Pflege und Unterstützung von An- und Zugehörigen bleibt für Außenstehende oft unsichtbar. Ebenso verborgen ist die enorme Belastung, die damit einhergehen kann. Viele stehen vor der Herausforderung, im Berufsleben voll leistungsfähig zu sein, während gleichzeitig Sorgen und Verantwortung im privaten Umfeld stark präsent sind. Hinzu kommt, dass das Kümmern viel Zeit in Anspruch nimmt – Zeit, die an anderer Stelle fehlt.

Beispielsweise für sich selbst. Das sei eine der größten Gefahren für Berufstätige, die Angehörige pflegen, sagt Andreas Kiefer, Fachreferent für pflegende Angehörige bei der BARMER: „Viele opfern sich auf und vergessen sich selbst dabei.“ Auch, weil viele sich gar nicht als „pflegende

Angehörige“ verstehen. Das liegt unter anderem daran, dass es keine feste Definition gibt, ab wann man „pflegender Angehöriger“ ist, und die Situationen individuell sehr unterschiedlich sind. Das „sich kümmern“ findet meist im privaten, familiären Umfeld statt, manchmal dauert es Jahre an, manchmal nur wenige Wochen. „Es muss nicht immer eine Pflegestufe vorliegen, um emotional belastend zu sein“, erklärt Kiefer. Auch bei Autismus, bei Depressionen, während einer Krebsbehandlung oder nach einem Herzinfarkt brauchen Menschen Pflege und Unterstützung – die Angehörigen leisten das neben ihrer Berufstätigkeit. Und kommen schnell ans Limit. Auch, weil es in Unternehmen oft keine klaren Strukturen dafür gibt: Am Arbeitsplatz weiß oft schlicht niemand über die Doppelbelastung Bescheid. Die wenigsten Betroffenen melden sich von selbst beim Arbeitgeber, weil es unangenehm ist oder sie es für ihre Privatsache halten. Für Unternehmen sei es daher wichtig, erstmal die Menschen zu entdecken, die Angehörige pflegen, und sie zu ermutigen, sich zu melden, empfiehlt Kiefer: „Wenn mein Arbeitgeber auf mich zukommt und Unterstützung anbietet, ist das eine große Entlastung.“ Ein erster Schritt wäre, in Unternehmen mehr Sensibilität für das Thema zu schaffen, so Kiefer. Und Beschäftigte zu ermutigen, sich Unterstützung zu holen. Erste Anlaufstellen am Arbeitsplatz seien etwa die Gleichstellungsbeauftragten oder eine Vertrauensperson, empfiehlt Kiefer.

Gut für andere sorgen – und für sich selbst: Was können Sie tun?

- Sprechen Sie mit Arbeitgeber und Vorgesetzten. In akuten, belastenden Situationen können so besser individuelle Lösungen oder Entlastung gefunden werden.
- Sorgen Sie zu Hause vor: Sprechen Sie in der Familie darüber, und zwar bevor es brennt: Können wir das? Wie können wir das organisieren, wie schaffen wir das gemeinsam?
- Holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, bevor die Last zu groß wird. In Netzwerken, bei Gleichstellungsbeauftragten und in der Familie durch Aufgabenteilung.

Psychologische Unterstützung für pflegende Angehörige

Die Pflege eines Angehörigen kostet oft viel Kraft – körperlich und seelisch. Erhalten Sie kostenlose psychologische Online-Beratung und Unterstützung, um besser mit Sorgen, Stress und schwierigen Situationen umgehen zu können. Jetzt mehr erfahren: pflegen-und-leben.de

Ein Ausgleich zum Pflegealltag

Wer Angehörige pflegt, stellt die eigenen Bedürfnisse oft zurück. Das 4-Tage-Seminar „Ich pflege – auch mich“ der BARMER vermittelt neue Impulse zu Pflege, Entlastung und Selbstfürsorge und fördert den Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen.

Jetzt mehr erfahren: barmer.de/angehoerige-pflegen

Gut begleitet in der häuslichen Pflege

Die Pflege eines Angehörigen kann herausfordernd sein. Der BARMER Pflegecoach unterstützt Sie mit leicht verständlichen Experteninfos und praxisnahen Tipps zu Themen wie Demenz, Körperpflege, Bewegung und mehr – für mehr Sicherheit im Pflegealltag.

Jetzt mehr erfahren: barmer-pflegecoach.de

Das Wichtigste sind Sie!

Oft dreht sich alles um die erkrankte oder pflegebedürftige Person. Dabei sollten Menschen, die sich um andere kümmern, vor allem sich selbst wieder in den Mittelpunkt rücken. Sorgen Sie dafür, dass Sie auch mal abschalten können: Nur wenn Sie gesund bleiben, können Sie auch anderen eine Hilfe sein. Ob Entspannungsübungen, Bewegung an der frischen Luft, Sport oder kreative Hobbys – tun Sie Dinge, die Ihnen guttun. Selbstpflege ist kein Luxus, sondern eine absolute Notwendigkeit!



Sparen Sie Zeit, Papier und Nerven mit Meine BARMER

Erhalten Sie Briefe über das digitale Postfach, stellen Sie Anträge online, organisieren Sie Vorsorgetermine und vieles mehr – ganz einfach per App oder im Web.



Jetzt Mitgliederbereich entdecken:
barmer.de/meine-barmer

Impressum

Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Redaktion

Miriam Ohrem

Fachreferentin Betriebliches Gesundheitsmanagement
miriam.ohrem@barmer.de

Druck

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Abbildung

Getty Images: ©Oliver Rossi

© BARMER 2026

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der Barmer. Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.