

# InKONTAKT

Der Selbsthilfe-Newsletter der AOK

Alle  
Infos der AOK  
für die Selbsthilfe  
auf einen Blick

03/23

VEREINBARUNG VON PFLEGE UND BERUF

## „Pflegerische Beschäftigte leisten Enormes“

Der unabhängige Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf hat im Juli der Bundesfamilienministerin Lisa Paus seinen zweiten Bericht vorgelegt. Die Beiratsmitglieder legen dar, wie sich Pflege und Beruf besser vereinbaren lassen.



Illustration: iStockphoto | Aleksei Naumov

In seinem Bericht gibt der Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf in fünf Kapiteln Empfehlungen zur Ausgestaltung einer praxistauglichen Familienpflegezeit und zur Einführung eines neuen Familienpflegegelds für häuslich pflegende Erwerbstätige. Zudem enthält der Bericht wichtige Ausführungen speziell zu Pflegenden in kleinen und mittelständischen Unternehmen und auch zu der besonderen Situation von Angehörigen, die pflegebedürftige Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene versorgen. Die Bundesfamilien- und Seniorenministerin Lisa Paus dankte den **21 Mitgliedern des Beirats** für die engagierte und ehrenamtliche Arbeit.

» [Fortsetzung auf Seite 2](#)

Das aktuelle Gesetz

## Mehr Leistungen in der Pflege

Mit dem **Pflegeunterstützungs- und -entlastungsgesetz (PUEG)** hat die Bundesregierung den regulären Beitragssatz in der sozialen Pflegeversicherung zum 1. Juli 2023 auf 3,4 Prozent des Bruttoeinkommens angehoben. Kinderlose Versicherte zahlen zusätzlich einen Aufschlag von 0,6 Prozentpunkten, Eltern von mehr als einem Kind erhalten vom zweiten bis zum vierten Kind unter 25 Jahren einen Abschlag in Höhe von jeweils 0,25 Beitragssatzpunkten. Sowohl das Pflegegeld als auch die Leistungsbeträge für ambulante Sachleistungen steigen zum 1. Januar 2024 um jeweils fünf Prozent an – und zum 1. Januar 2025 erneut um 4,5 Prozent. Zudem regelt das **neue Gesetz**, dass pro Kalenderjahr für bis zu zehn Arbeitstage je pflegebedürftiger Person Pflegeunterstützungsgeld in Anspruch genommen werden kann. Zum 1. Juli 2025 werden außerdem die Leistungsbeträge der Verhinderungspflege und der Kurzzeitpflege zusammengefasst. Die **AOK kritisiert**, dass das Gesetz weiterhin keine nachhaltige Finanzierungslösung für die Pflegeversicherung bietet.

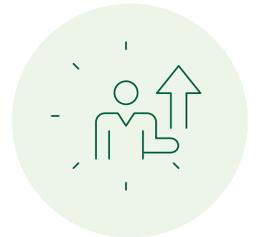


Illustration: iStockphoto | Enis Aksoy



[Regelungen im Detail](#)

### Inhalt

**2 Schwere Last auf den Schultern**  
Für junge gesunde Geschwister von beeinträchtigten Kindern gibt es viele Unterstützungsangebote. Im Erwachsenenalter werden diese Geschwister hingegen oft übersehen.

**3 Immer ungesünder**  
Lebensmittel, die sich gezielt an Kinder richten, sind oft die reinsten Zuckerbomben. Die AOK fordert gesetzliche Vorgaben.

[Auf einen Blick](#)

**4 Erste-Hilfe-Kurse für die Seele**  
Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit vermitteln, wie man psychische Krisen bei nahestehenden Personen erkennt.

[Wer, Was, Wann, Wo](#)

» Fortsetzung Seite 1

Pflegende Beschäftigte leisteten Enormes, so Paus. „Die Verbesserung der Vereinbarkeit von Pflege und Beruf ist eine große gesellschaftspolitische Aufgabe und ein zentraler Baustein zur Eindämmung der Pflegekrise. Sie gehört deshalb zu meinen vorrangigen Vorhaben.“ Auch mit Blick auf die Bekämpfung des branchenübergreifenden Fachkräftemangels gelte es, den pflegenden Angehörigen und Nahestehenden Wege zu ebnen, damit sie weiter berufstätig sein können.

### Reform der Familienpflegezeit

Dies beuge nicht zuletzt auch der Altersarmut vor. „Deshalb arbeitet mein Haus aktuell an einer grundlegenden Reform zur Sicherstellung einer besseren Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Pflegende Erwerbstätige brauchen dringend mehr Zeit und mehr Flexibilität, denn Pflegeverläufe sind nicht planbar. Wir wollen über nahe Angehörige hinaus alle Nahestehenden einbeziehen, da dies unserer gelebten sozialen Realität entspricht“, betonte Paus. Sie setze sich dafür ein, dass pflegebedingte Einkommenseinbußen zumindest teilweise ausgeglichen würden – wie im Koalitionsvertrag vorgesehen. „Die Empfehlungen des unabhängigen Beirats für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf liefern für unsere Reform wichtige Ansätze. Wir bleiben mit den Expertinnen und Experten des Beirats in engem Austausch.“

### Einkommensverluste verhindern

Der zweite Bericht spiegelt die Vereinbarung der Bundesregierung im Koalitionsvertrag, das Pflegezeitgesetz und das Familienpflegezeitgesetz weiterzuentwickeln. Die Bundesregierung arbeitet intensiv an der Vorbereitung einer grundsätzlichen Reform der Familienpflegezeit.



Ziele der Reform sind, den Verbleib in Beschäftigungsverhältnissen zu fördern, Einkommensverluste zu verringern, eine geschlechtergerechte Aufteilung der Pflegeverantwortung zu begünstigen und dabei die berechtigten Interessen der Arbeitgeber im Blick zu behalten.

Ende des Jahres 2021 waren in Deutschland nach Daten des Statistischen Bundesamts fast fünf Millionen Menschen pflegebedürftig. 84 Prozent von ihnen wurden zu Hause versorgt, mehrheitlich durch Angehörige und Nahestehende. Von den 5,3 Millionen pflegenden Angehörigen und Nahestehenden waren drei Millionen erwerbstätig. Der Großteil der Pflege wird weiterhin von Frauen geschultert.

Der Beirat für die Vereinbarkeit von Pflege und Beruf wurde 2015 durch das Bundesfamilienministerium eingesetzt. Er befasst sich als nicht öffentliches Gremium mit allgemeinen und spezifischen Fragen zur Vereinbarkeit von Pflege und Beruf. Der Beirat besteht aus 21 Vertreterinnen oder Vertretern unter anderem aus den fachlich betroffenen Interessenverbänden sowie Politik und Wissenschaft. Die Mitglieder werden vom Bundesfamilienministerium berufen.



[Wege zur Pflege](#)

ERWACHSENE GESCHWISTER

## Schwere Last auf den Schultern

**Für gesunde Geschwisterkinder von beeinträchtigten Kindern gibt es viele Unterstützungsangebote. Im Erwachsenenalter werden diese Geschwister hingegen oft übersehen.**

In Familien, in denen Kinder mit Beeinträchtigung aufwachsen, übernehmen die gesunden Geschwister oft eine besondere Verantwortung und stehen vor eigenen Herausforderungen. „Unsichtbarkeit“ oder zu viel Verantwortung in der Kindheit sind klassische Herausfor-

derungen für die gesunden Geschwister. Durch ihr besonderes Familienleben und die damit verbundene Last werden sie bis ins Erwachsenenalter geprägt. Sind die bisher verantwortlichen Eltern selbst zunehmend weniger in der Lage, das erkrankte Kind zu betreuen, rücken die gesunden Geschwister erneut in die Verantwortung. Rechtliche und finanzielle Fragen zur zukünftigen Betreuung stellen eine zusätzliche Herausforderung dar. Überforderungen und Überlastung bis hin zur Entwicklung von psychischen oder psychosomatischen Erkrankungen können die Folgen bei den erwachsenen Geschwistern

sein. Trotzdem werden erwachsene Geschwister chronisch kranker oder behinderter Menschen von Institutionen und deren Unterstützungsangeboten meist übersehen. Das Kindernetzwerk (knw) möchte dabei unterstützen, dass die Perspektiven und Wünsche der erwachsenen Geschwister künftig mehr gesehen werden und hat zusammen mit Betroffenen ein Informations- und Unterstützungsangebot erarbeitet.



[Infoseite für erwachsene Geschwister](#)



## KINDERLEBENSMITTEL

# Immer ungesünder

Lebensmittel, die sich gezielt an Kinder richten, sind oft die reinsten Zuckerbomben. Die AOK fordert deshalb gesetzliche Vorgaben.

Die meisten Fertigprodukte beinhalten Zucker, Fette und Salz in großen Mengen. Dies gilt gerade auch für Lebensmittel, die sich mit ihrer Optik und Aufmachung vor allem an Kinder wenden. Teilweise weisen sie sogar mehr Zucker oder Fett auf als vergleichbare Lebensmittel ohne Kinderoptik. Das ist das alarmierende Ergebnis wissenschaftlicher Untersuchungen, die das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft in einem **Sonderbericht** präsentiert hat. Der AOK-Bundesverband fordert angesichts dieser Ergebnisse ein Ende bloßer Ankündigungen:

„Über vier Jahre nach dem Start der **Nationalen Reduktions- und Innovationsstrategie** belegen die aktuellen Auswertungen erneut, dass die Lebensmittelindustrie kein wirkliches Interesse an der Veränderung ihrer Rezepturen zum Wohle der Kindergesundheit hat“, sagt dazu Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes in einem **Statement**. Die AOK dringt deshalb auf verpflichtende Reduktionsziele für die Produzenten und fordert darüber hinaus auch weitere Maßnahmen zum Schutz der jungen Konsumentinnen und Konsumenten, wie etwa eine Beschrän-

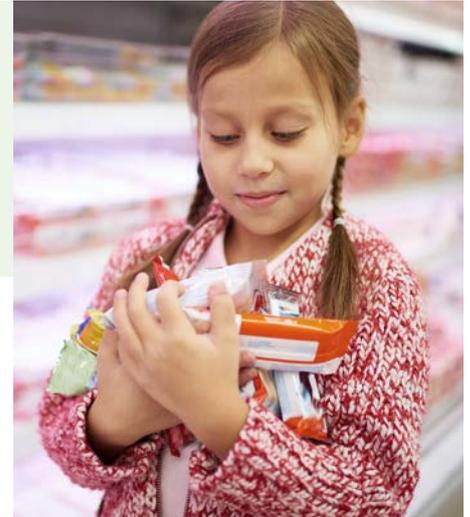


Foto: iStockphoto | mediaphotos

**Kinderlebensmittel – zu viel Zucker, zu viel Salz**

kung **von an Kinder gerichtete Werbung** für zuckerreiche und hochkalorische Lebensmittel.



**#wenigerZucker**

## Auf einen Blick

## AOK-SELBSTHILFETAGUNG IN BERLIN

### Der Wandel durchzieht die Selbsthilfe

Am 1. Dezember 2023 lädt der AOK-Bundesverband zu seiner jährlichen Selbsthilfe-Fachtagung in Berlin ein. Selbsthilfe-Aktive und andere Expertinnen und Experten aus Wissenschaft und Praxis tauschen sich dann einen Tag lang aus über den Generationenwandel in der Selbsthilfe, über neue Selbsthilfeformate, die Angebote der Pflege-Selbsthilfe sowie neue Aufgaben in der Selbsthilfearbeit. Unter dem Oberthema „Der Wandel durchzieht die Selbsthilfe“ lautet die Leitfrage: Was können wir in der Selbsthilfe gemeinsam dafür tun, dass sich die Betroffenen respektiert und unterstützt fühlen?

Illu: AOK-Bundesverband

**Wann:** 01.12.2023

**Wo:** AOK-Bundesverband in den Hackeschen Höfen, Rosenthaler Str. 31, 10178 Berlin

## SOCIAL MEDIA

### Geschönte Bilder schaden



Schön und erfolgreich sein: Viele junge Menschen verspüren einen hohen Druck, sich auf Social Media bestmöglich in Szene zu setzen. Wie eine aktuel-

le Umfrage im Auftrag des AOK-Bundesverbandes zeigt, hat die Nutzung von Plattformen wie Instagram oder TikTok damit auch unmittelbar Auswirkungen auf das Körperbild von Heranwachsenden. Der AOK-Bundesverband startet deshalb eine **Informationskampagne** in den sozialen Medien und macht sich stark für eine Kennzeichnungspflicht geschöner Fotos im Internet.



**Ergebnisse der AOK-Umfrage**

## MEDIENTIPP

### Grundsatzpapier zur Sucht-Selbsthilfe

Unter dem Titel „Was Sucht-Selbsthilfe ausmacht“ informiert



die Deutsche Hauptstelle Sucht (DHS) umfassend zum Thema Sucht-Selbsthilfe. Das Grundsatzpapier dient der Orientierung und richtet sich an alle, die sich in der Sucht-Selbsthilfe engagieren oder sich für ihre Angebote interessieren. Dargestellt werden Veranstaltungen und Angebote der Sucht-Selbsthilfe, ihre Ziele, die verbandlich organisierte Sucht-Selbsthilfe und Vernetzungen auf unterschiedlichen Ebenen. Zudem zeigt das Grundsatzpapier Perspektiven für die künftige Ausrichtung und Arbeit der Sucht-Selbsthilfe auf.



**Grundsatzpapier**

## PSYCHISCHE GESUNDHEIT

# Erste-Hilfe-Kurse für die Seele

Mehr als 40 Prozent der deutschen Bevölkerung erleben mindestens einmal im Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Das direkte Umfeld dieser Menschen ist damit oft überfordert.

Foto: iStockphoto | fotografifxx



Mental Health First Aid, also Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit, vermitteln Interessierten das nötige Wissen, um psychische Krisen bei nahestehenden Personen frühzeitig zu

erkennen. Die Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer lernen zudem Fertigkeiten, um Betroffene kompetent zu unterstützen bis professionelle Hilfe verfügbar ist. Entwickelt wurden die evidenzbasierten Mental-Health-First-Aid-Kurse in Australien. Die Ergebnisse einer **wissenschaftlichen Evaluation** zeigen, dass die Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit dazu beitragen, dass nicht nur das Wissen über geeignete Erste-Hilfe-Strategien gestiegen ist, sondern auch die Bereitschaft, bei einer psychischen Krise Hilfe und Unterstützung zu leisten. Seit 2022 werden solche Erste-Hilfe-Kurse für psychische Gesundheit auch in Berlin angeboten. Der kostenlose Kurs besteht aus vier dreistündigen Modulen und kann als Zweitageskurs oder verteilt über vier Tage angeboten werden.



## Kursangebote in Berlin

### Wer | Was | Wann | Wo

#### FORTSCHRITT FÜR AOK-VERSICHERTE

AOK-Versicherte können ihr Rezept jetzt auch auf elektronischem Weg über die Versichertenkarte einlösen – also auch ohne Smartphone-App.

#### Einlösen des E-Rezepts

#### NEUE CHANCEN FÜR KINDER IN DEUTSCHLAND

Das Bundeskabinett hat den Nationalen Aktionsplan „Neue Chancen für Kinder in Deutschland“ beschlossen. Ziel ist es, benachteiligten Kindern und Jugendlichen besseren Zugang zu Bildung, Gesundheitsversorgung, Ernährung und Wohnraum zu gewährleisten.

#### Nationaler Aktionsplan

#### MEHR PRÄVENTION

Die Nationale Präventionskonferenz (NPK) hat im Sommer dem Bundesministerium für Gesundheit ihren zweiten Präventionsbericht übergeben.

#### Präventionsbericht der NPK

### CARTOON



## Lob oder Kritik?

Wir freuen uns über Feedback an:  
AOK-Bundesverband, Stichwort „Selbsthilfe“,  
Postfach 110246, 10832 Berlin oder per Mail an:  
[inkontakt@bv.aok.de](mailto:inkontakt@bv.aok.de)

## Newsletter kostenlos abonnieren

Sie können den Selbsthilfe-Newsletter inKONTAKT kostenlos abonnieren. Einfach unter [aok-inkontakt.de/abo](https://aok-inkontakt.de/abo) registrieren – und Sie erhalten ab sofort viermal jährlich eine Mail mit dem Link zur aktuellen Ausgabe