



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

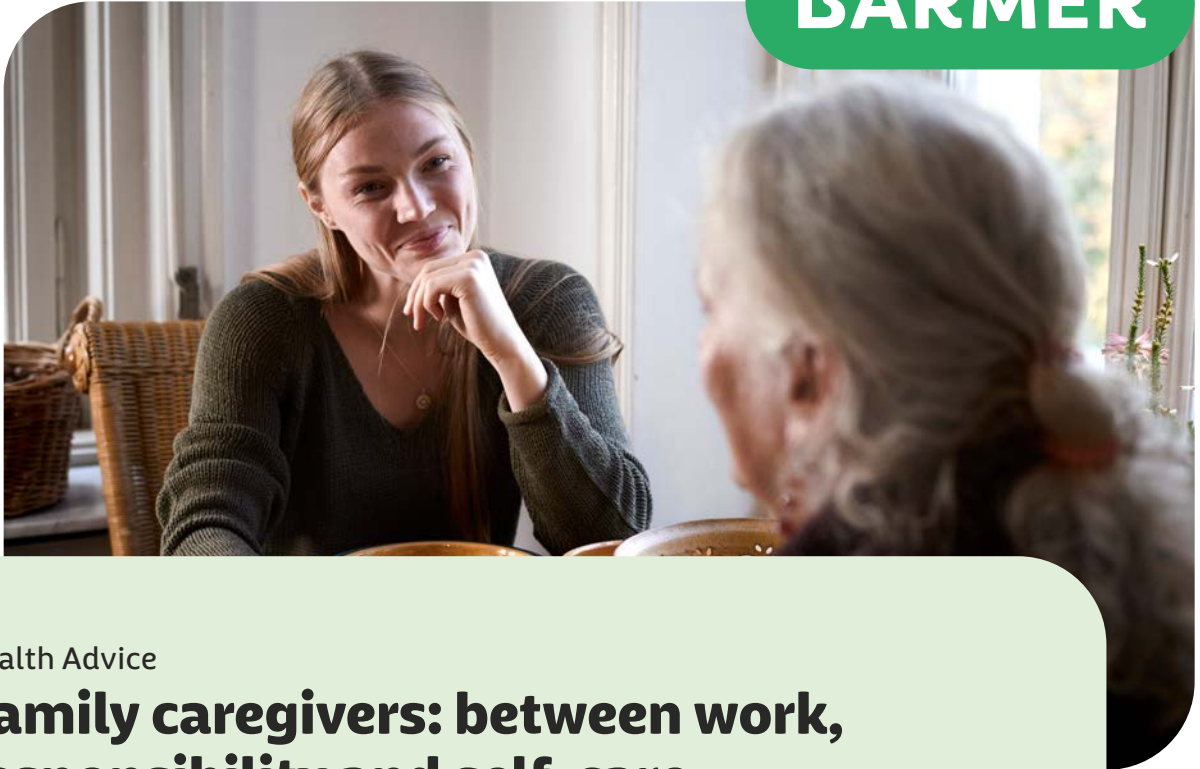
Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

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.



Health Advice

Family caregivers: between work, responsibility and self-care

More than seven million people in Germany care for relatives at home. That's seven million people who lovingly look after parents, grandparents, or in some cases children in need of support, often while holding down full-time jobs at the same time. This balancing act is a huge challenge – logistically, in terms of time, and emotionally. In Germany, Family Caregivers' Day on 8th September draws attention to this situation and to what these seven million people, most of them women, accomplish every day. If this work were paid, its overall cost would amount to approximately 234 billion euros each year.

The care and support provided to family members and loved ones often remains invisible to outsiders. Equally hidden is the considerable burden that can accompany it. Many face the challenge of trying to keep up with everything to the best of their abilities in their professional lives while simultaneously dealing with the significant worries and responsibilities in their personal lives. Furthermore, caring for loved ones sacrifices a great deal of time – time that is then unavailable for other things.

For example, for the caregiver themselves. This is one of the greatest risks for working people who care for relatives, explains Andreas Kiefer, a specialist advisor for family caregivers at BARMER: "Many people sacrifice themselves, and in doing so, very much neglect their own

needs." This is also because many don't even see themselves as "family caregivers". This is partly because there is no fixed definition of when someone becomes a „family caregiver“, and the situations vary greatly from person to person. The "caregiving" usually takes place in a private, family setting; sometimes it lasts for several years, sometimes only a few weeks. "And it doesn't have to have received a formal caregiving assessment to be emotionally taxing", explains Kiefer. People suffering from autism, from depression, undergoing cancer treatment or recovering from a heart attack also need care and support – and family members often provide this alongside their jobs. And they quickly reach their limits. This is also because in many cases, there are no clear structures in place to provide support in companies: often, no one at work is even aware of the double burden. Very few of those affected inform their employer on their own because they feel awkward or consider it a private matter. For companies, it is therefore important to start by identifying people who are caring for relatives and to encourage them to come forward, recommends Kiefer: "If my employer were to approach me and offer support, it would be a huge relief." A first step is to raise awareness of the issue within companies, says Kiefer, and to encourage employees to seek support. Initial points of contact in the workplace could include the equal opportunities officer or a designated contact person, Kiefer suggests.

Taking care of others – and yourself: what can you do?

- Talk to your employer and supervisors. In acute, stressful situations, this can help with finding better individual solutions or relief.
- Prepare at home: talk about everything as a family before a crisis arises: can we deal with this? How can we organise it? How can we manage it together?
- Seek help and support before the burden becomes too great. This can be found in networks, with equal opportunities officers, and within the family by sharing responsibilities.

Psychological support for family caregivers

Caring for a relative often takes a lot of energy – both physically and emotionally. Get free online psychological counseling and support to better cope with worries, stress, and difficult situations. Learn more now: pflegen-und-leben.de

A break from the daily caregiving routine

Those caring for relatives often put their own needs aside. BARMER's four-day seminar "I'm a caregiver – also for myself" provides new insights into caregiving, support and self-care, and promotes discussions with other family caregivers.

Learn more now: barmer.de/angehoerige-pflegen

Well supported with home care

Caring for a loved one can be challenging. The BARMER Care Coach supports you with easily understandable expert information and practical tips on topics such as dementia, personal hygiene, exercise and more – for greater confidence in everyday caregiving.

Learn more now: barmer-pflegecoach.de

You come first!

Often, everything revolves around the sick or care-dependent person. But those who care for others should always be sure to focus on themselves. Make sure you can switch off every now and then: you can only be of service to others if you stay healthy. Whether it is relaxation exercises, exercise in the fresh air, sports, or creative hobbies – do things that make you feel good. Self-care isn't a luxury; it's an absolute necessity!



Save time, paper, and effort with Meine BARMER

Receive letters via your digital Postfach (secure online mailbox), submit applications online, organize preventive care appointments, and much more – all easily via the app or web.



Discover the member area now: barmer.de/meine-barmer

Imprint

Editor

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

Editorial staff

Miriam Ohrem
Specialist Corporate Health Management
miriam.ohrem@barmer.de

Print

Rudolf Glaudo GmbH & Co. KG
Lockfinke 75
42111 Wuppertal

Illustration

Getty Images: ©Oliver Rossi

© BARMER 2026

All rights reserved. Reproduction, even in extracts, only with the prior written consent of Barmer. All information has been carefully compiled and checked. However, it is possible that content is no longer current. Please understand that we cannot assume any liability for the completeness or accuracy of the content. We are always grateful for suggestions and advice.