

# Leitfaden: Entlastung finden – Schritt für Schritt

Ein kurzer Leitfaden für Familien: von der Frage, was dich belastet, über Beratung und Selbsthilfe bis zu den Leistungen der Pflegeversicherung. Hake die Schritte ab, wenn du sie erledigt hast. Rechtsstand: 08.10.2026. Der Leitfaden ist keine Rechtsberatung.

## Schritt 1: Klären, was dich belastet

☐ Ich habe aufgeschrieben, was mir am meisten Kraft kostet (zum Beispiel Nächte, Termine, Betreuung, Sorgen um Geschwister): \_\_\_\_\_

## Schritt 2: Wissen und Austausch suchen

☐ Ich habe bei der Diagnostik- oder Behandlungsstelle nach Beratung für Eltern und Geschwister gefragt (Psychoedukation).

☐ Ich habe Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe oder zur Beratung durch andere Betroffene gesucht.

## Schritt 3: Pflegegrad klären

☐ Ich habe geprüft, ob ein Antrag auf Pflegegrad sinnvoll ist, weil mein Kind oder meine Angehörige im Alltag viel Hilfe braucht. Dafür gibt es die Checkliste „Pflegegrad beantragen – Vorbereitung“.

## Schritt 4: Leistungen der Pflegeversicherung nutzen

| Leistung                                  | Kurzbeschreibung                                                                                                  |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Pflegegeld (ab Pflegegrad 2)              | 347 / 599 / 800 / 990 Euro monatlich für Pflegegrad 2 / 3 / 4 / 5                                                 |
| Verhinderungspflege (ab Pflegegrad 2)     | Ersatzpflege bis zu acht Wochen je Kalenderjahr, wenn die Pflegeperson verhindert ist                             |
| Gemeinsamer Jahresbetrag                  | bis zu 3.539 Euro je Kalenderjahr für Verhinderungs- und Kurzzeitpflege                                           |
| Entlastungsbetrag (schon ab Pflegegrad 1) | bis zu 131 Euro monatlich, zweckgebunden für qualitätsgesicherte Leistungen zur Entlastung pflegender Angehöriger |

☐ Ich habe bei der Pflegekasse den aktuellen Stand der Beträge erfragt und geprüft, welche Leistungen wir nutzen.

## Schritt 5: Anträge und Fristen im Blick behalten

- ☐ Ich kenne die Fristen (Infoblatt „Fristen bei Anträgen und Widerspruch“) und habe das Musterschreiben „Widerspruch“ zur Hand.

## Schritt 6: Dranbleiben

- ☐ Ich prüfe regelmäßig, ob sich Bedarf oder Angebote verändert haben. Nächster Termin dafür:  
\_\_\_\_\_
- ☐ Ich habe mit einer Beratungsstelle über offene Fragen gesprochen.

## Hintergrund und Quellen

Grundlage sind die Beiträge „Entlastung für Familien“ und „Pflegeleistungen“. Die S3-Leitlinie von 2021 empfahl, dass sich Unterstützung an den Bedürfnissen von Eltern und Angehörigen orientiert und Beratung nach der Diagnose angeboten wird. <sup>[1, Empf. 106]</sup> Kontaktinformationen zu Selbsthilfegruppen sollten Familien erhalten. <sup>[1, Empf. 120]</sup> Die Leitlinie ist seit dem 23.03.2026 abgelaufen. <sup>[2]</sup> Beträge: Pflegegeld <sup>[3]</sup>, Verhinderungspflege <sup>[4]</sup>, gemeinsamer Jahresbetrag <sup>[5]</sup>, Entlastungsbetrag <sup>[6]</sup>. Beträge können sich ändern.

## Quellen

1. DGKJP/DGPPN et al.: *Autismus-Spektrum-Störungen im Kindes-, Jugend- und Erwachsenenalter, Teil 2: Therapie*. Interdisziplinäre S3-Leitlinie, AWMF-Reg.-Nr. 028-047, Langversion, Stand Text 02.05.2021.  
[https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-047I\\_S3\\_Autismus-Spektrum-Stoerungen-Kindes-Jugend-Erwachsenenalter-Therapie\\_2021-04\\_1.pdf](https://register.awmf.org/assets/guidelines/028-047I_S3_Autismus-Spektrum-Stoerungen-Kindes-Jugend-Erwachsenenalter-Therapie_2021-04_1.pdf)
2. DGKJP: *Aktuelle Leitlinien* (Übersicht mit AWMF-Registernummer und Gültigkeitsdatum).  
<https://www.dgkjp.de/wissen/aktuelle-leitlinien/>
3. § 37 SGB XI – Pflegegeld für selbst beschaffte Pflegehilfen. [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_11/\\_\\_37.html](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__37.html)
4. § 39 SGB XI – Verhinderungspflege. [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_11/\\_\\_39.html](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__39.html)
5. § 42a SGB XI – Gemeinsamer Jahresbetrag. [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_11/\\_\\_42a.html](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__42a.html)
6. § 45b SGB XI – Entlastungsbetrag. [https://www.gesetze-im-internet.de/sgb\\_11/\\_\\_45b.html](https://www.gesetze-im-internet.de/sgb_11/__45b.html)