

# Kümmern mit Abstand: Long Distance Care

*Im Gespräch mit **Kerstin Lohmann**, Fachreferentin Gesundheitsförderung NRW, Koordinatorin der Gesundheitsselbsthilfe NRW beim Paritätischen Landesverband NRW sowie auf Distanz sorgende Angehörige*

**Immer mehr Beschäftigte pflegen oder versorgen Angehörige, die nicht am selben Ort oder viele Kilometer entfernt leben. Sie organisieren vorausschauend die Hilfen vor Ort, stehen oft täglich telefonisch in Kontakt mit ihren Angehörigen und versuchen zugleich, die wachsende Verantwortung mit ihren beruflichen Aufgaben zu vereinbaren. Für diese besondere Pflegeverantwortung hat sich der Ausdruck „Long Distance Care“ durchgesetzt. Verlässliche Daten dazu, wie häufig diese Pflegesituation in Deutschland vorkommt, sind bislang rar. Analysen aber zeigen, dass ihre Zahl in den kommenden Jahren weiter steigen wird. Die Diskussion zum Thema „Pflege auf Distanz“ aber beginnt gerade erst.**

**Frau Lohmann, Mit dem Thema „Long Distance Care“, also der Pflege von Angehörigen, die mehr oder weniger weit weg leben, kennen Sie sich nicht nur beruflich, sondern auch ganz persönlich aus. Mögen sie zwei Sätze dazu sagen?**

**KERSTIN LOHMANN:** Ja, sehr gerne. Die Distanz, um die es hier geht, sind 200 Kilometer. Meine Eltern wohnen in Niedersachsen. Jetzt lebt noch mein Vater, für den ich eine Sorgeverantwortung habe. Die gab es vorher auch bei meiner Mutter. Sie war viele Jahre demenziell verändert, hat die letzten Jahre im Heim gelebt und ist seit zweieinhalb Jahren leider nicht mehr unter uns. Sie ist gestorben. Jetzt geht es also noch um die Sorge um meinen Vater.

**Wie funktioniert das für Sie in der Praxis? Wie kümmern Sie sich?**

Mit täglichen Anrufen und präsent sein. Also auch auf Distanz kann man präsent sein. Ihm das Gefühl geben, dass er sich auch melden kann. Ich mache das auch nicht komplett alleine. Mein Mann unterstützt mich sehr. Mein Vater wählt auch alle Wege. Er versucht erst, mich anzurufen, dann meinen Mann, bis er jemanden hat. Das ist auch gut so. Gleichzeitig gibt es neben dem, dass wir täglich telefonieren und ich versuche ihm die Sicherheit zu geben, dass er eine Ansprechpartnerin hat, alle sechs Wochen Besuche.

Wir sind dann übers Wochenende da, manchmal auch ein bisschen länger, weil ich mobil arbeiten und auch für ihn da sein kann. Das ist super. Also mein Vater braucht keine körperliche Pflege, aber ich habe eine Sorgeverantwortung.

**Ich würde gerne konkret nachfragen: Es gibt da den Begriff „unsichtbare Pflege“ - dass man sich zwar kümmert, das oft aber von der Außenwelt nicht so wahrgenommen wird. Ist da was dran?**

Wenn ich sage, ich habe eine Sorgeverantwortung für meinen Vater, dann kennt das keiner. Man sieht die Pflege auf Distanz nicht. Es bekommt niemand mit, wenn ich jeden Tag telefoniere oder unruhig bin und Sorge habe, weil mein Vater ein bisschen durcheinander war. Oder wenn ich denke: Muss ich mich da jetzt kümmern? Dieses Zusammenspiel von Nähe und Distanz und wann kümmere ich mich auch zu viel oder zu wenig – diese Aufgabe bleibt.

**In einer Analyse geben 75 Prozent der Befragten an, dass es sie belastet, wegen der Entfernung kurzfristig vor Ort nicht helfen zu können. Haben Sie das auch so empfunden?**

Ja, das kenne ich auch, insbesondere mit meiner Mutter. Durch ihre Demenz gab es diese Notsituation öfter, dass sie meinen Vater nicht erkannt hat oder Angst vor meinem Vater hatte. Das dann aus einer Distanz von 200 Kilometern zu handeln, war nicht einfach. Zu dem Zeitpunkt gab es wenig Menschen im Umfeld, die hätten unterstützen können. Zum einen, weil die Personen überfordert gewesen wären. Zum anderen aber auch, weil mein Vater das gar nicht zugelassen hätte. Demenz ist ein schambesetztes Thema. Wie die Menschen sich dann verhalten und dass die sich zurückziehen. Mein Vater hat in der Zeit wenig Kontakte gehabt, weil es ihm einfach unangenehm war.

Da brauche ich im Grunde genommen zwei Netzwerke. Ich brauche einmal das Netzwerk hier, meine

**Distance Caregiving –  
Unterstützung und Pflege auf  
räumliche Distanz – 2022**  
Stiftung ZQP / Eine Analyse  
des ZQP – Zentrum für Qualität  
in der Pflege

## „Ich brauche im Grunde zwei Netzwerke ... meine Familie hier, wo ich lebe und ein Netzwerk vor Ort, wo mein Vater lebt.“

Familie und Personen, die mich unterstützen. Gleichzeitig brauche ich ein Netzwerk in Niedersachsen für meinen Vater. Denn sonst habe ich den Löwenanteil. Ich habe aber auch den emotionalen Anteil. Insbesondere als meine Mutter noch lebte, auch als sie gestorben ist, gerade die erste Zeit mit meinem Vater, ihm eine Trauerbegleitung zukommen zu lassen und gleichzeitig aber auch zu organisieren. Und da ist die eigene Familie für mich wichtig. Da hat mich mein Mann einfach sehr groß unterstützt, der das auch konnte. Ich weiß auch gar nicht, wie andere das machen.

### **Das wird tatsächlich häufig unterschätzt. Welche Aspekte haben Sie besonders belastet?**

Es ist belastend, nicht so da sein zu können, wie er sich das wünscht. Auch wieder wegfahren zu müssen. Wo ich merke, es tut ihm total gut, dass ich da bin. Mein Gefühl war oft, dass ich gedacht habe: „Hättest du doch mehr Kontakte. Dann wird's dir besser gehen.“ Das war meine Idee davon. Und dann immer Vorschläge zu machen, wie man es anders lösen kann. Aber er kann es nur so lösen, wie er es kann. Und das zu akzeptieren, dass man helfen will, aber auch die Person, die man gerne unterstützen möchte, ihren eigenen Weg damit finden muss. Das zu akzeptieren, weil ich hätte es doch gerne anders: Dass er immer schön umorgt ist und mich gar nicht so sehr vermisst. So ist das aber nicht.

### **Sie haben gerade die Situation beschrieben, dass man das Gefühl hat, man kann nicht so häufig da sein, wie man es eigentlich wollen würde. Haben Sie ein schlechtes Gewissen gemacht bekommen von anderer Seite?**

Nein, tatsächlich nicht. Da habe ich Glück, dass ich mich in so einer Sozialpädagogen-Bubble aufhalte, und wir konnten uns da gut austauschen. Jetzt muss ich dazu sagen, ich habe das große Glück, mobil arbeiten zu können. Und mein Arbeitgeber, der Paritätische, ermöglicht auch den kollegialen Austausch „Vereinbarkeit Beruf und Pflege“, den ich mit der Kollegin zusammen alle zwei Monate anbiete. Während unserer Arbeitszeit können wir uns austauschen, uns Tipps geben und einfach damit gut umgehen. Also ich bin hier gut aufgehoben. Ich sitze nicht irgendwo an einer Kasse und muss präsent sein und muss das acht Stunden am Tag und weiß nicht, wie ich mich von diesem Arbeitsort lösen soll. Das habe ich nicht. Und das ist für mich natürlich eine gute Situation. Insofern kann ich damit umgehen.

**Sie haben beschrieben, was an Unterstützung hilft. Nicht in jedem Job ist das möglich, wenn man beispielsweise in Jobs tätig ist, die Präsenz erfordern. Haben Sie grundsätzlich Ideen oder Empfehlungen an Arbeitgeber, Arbeitgeberinnen, wie sie in einer solchen Situation ihre Angestellten entlasten können?**

Da ist es, glaube ich, tatsächlich Anerkennung und Wertschätzung. Anzuerkennen, dass diese Menschen in einer Doppelbelastung sind und dass der Arbeitgeber das auch wahrnimmt und gemeinsam geschaut wird, was der- oder diejenige braucht. Oft ist es schwierig, wenn ich gar nicht darüber reden kann. Wenn es eine Haltung vom Arbeitgeber gibt: „Du musst schon gucken, dass du das irgendwie klarkriegst.“ Nein, so geht das nicht.

Letztendlich bringen diese Menschen, die das tun und diese Doppelbelastung aushalten, eine hohe Kompetenz mit, eine Kompetenz des Hinguckens und sich Sorgens. Das ist auch gesellschaftlich wichtig. Und ich finde, jeder Arbeitgeber hat auch eine gesellschaftliche Verantwortung und muss da auch hingucken. Man verliert Arbeitskräfte, wenn man nicht hinguckt. Oft sind es Frauen, auch in unserer kollegialen Runde sind Männer eher selten. Aber diese Menschen sind multitaskingfähig. Sie sind Organisations-talente. Aber da muss man auch aufpassen. Auch diese Ressource ist endlich. Und da ist es, finde ich eine Aufgabe, eines jeden Arbeitgebers hinzugucken: Diese Kompetenz von Organisationstalent und wie man mehrere Dinge unter einen Hut kriegt, die ist super. Aber ich darf sie nicht ausnutzen.

## „Es ist belastend, nicht so da sein zu können, wie er sich das wünscht und auch wieder wegfahren zu müssen.“

### **Wie wichtig finden Sie professionelle Arbeitskräfte, die dabei mithelfen können? Pflegeberater, Beraterinnen, Pflegelots\*innen?**

Die sind unabdingbar und die kommen oft viel zu spät in die Haushalte rein, gerade wenn es um ambulante Pflege geht. Es ist auch nicht einfach. Auch in den Haushalt meiner Eltern jemand reinzubekommen, dass jemand von außen einfach noch mit reingucken kann, sei es über Putzen oder Einkaufen. Das ist so wichtig, um dann auch einen Zugang zu haben. Gerade bei Menschen mit demenzieller Veränderung wie bei meiner Mutter. Sie hätte auch viel schneller jemanden akzeptiert, wenn vorher schon ein Hingucken dagewesen wäre.

Wir haben jetzt von Pflegediensten gesprochen. Aber professionelle Kräfte, wenn ich das jetzt mal ausweite auf Menschen von außen, die in den Haushalt noch reingucken

und in das Zuhause noch reingucken, das werden nicht nur Pflegedienste leisten können. Da sind wir ja nicht mehr. Ich spreche jetzt mal das Thema „sorgende Gemeinschaft“ an. Also ich selber ziehe in ein Wohnprojekt Mehrgenerationenwohnen, gemeinschaftliches Wohnen. Denn wir werden uns da in der Zukunft nicht mehr allein auf Pflegedienste verlassen können. Umso mehr ist es wichtig, dass die Vernetzung vor Ort noch stimmt und dass es Nachbarschaft noch gibt. Dass man einfach gemeinschaftlich guckt, auch außerhalb von gemeinschaftlichem Wohnen – es müssen nicht immer Wohnprojekte sein – wie kann man eine sorgende Gemeinschaft werden? „Caring Community“ ist ein Thema, das mich beruflich beschäftigt.

**„Ich habe das große Glück, mobil arbeiten zu können. Mein Arbeitgeber ermöglicht außerdem den kollegialen Austausch zur „Vereinbarkeit von Beruf und Pflege.“**

**Sie haben ganz häufig schon die Wichtigkeit von Netzwerken betont, ob es berufliche oder auch private Netzwerke sind. Würden Sie sagen, dass es am Ende der Schlüsselfaktor ist, dass man gut vernetzt ist, wenn man selber nicht immer vor Ort sein kann?**

Ohne Vernetzung geht es definitiv nicht. Denn sonst ist man alleine, dann macht man alleine alles. Netzwerke zu kennen, zu wissen, wer sich wann, wo und wie kümmern kann. Und darauf zurückgreifen zu können, das ist das A und O.

Bei der Demenz meiner Mutter war das allerdings nicht denkbar. Ich weiß nicht, wer da hätte helfen können. Weil meine Mutter in ihrer Demenz nichts zugelassen hat. Sie hatte eine sehr aggressive Form. Das wäre nicht gegangen. Es gibt einfach Situationen, da ist man auf sich alleine gestellt. Da hätten zig Leute ihre Hilfe anbieten können. Sie hätten mir zwar mit meiner Mutter nicht helfen können, aber mir den Rücken frei halten können. Diese Personen habe ich gehabt. Jetzt komme ich auch wieder zu den Netzwerken. Damit ich mich kümmern konnte, brauchte ich ja auch die Möglichkeit, dass die anderen Aufgaben erledigt wurden. Auch beim mobilen Arbeiten. Ich hatte keine Arbeitszeiten. Ich habe gearbeitet, so wie es passte.

Gerade bei Pflege auf Distanz oder Sorge auf Distanz geht es ja darum, dass man, neben dem, dass man nicht vor Ort ist, man ja auch erst mal hinkommen muss. Da braucht man ja auch mal sechs Stunden Fahrtzeit hin und zurück. Das kommt alles noch dazu. Da braucht es manchmal spontane

Möglichkeiten. Es gibt ja Möglichkeiten der Freistellung. Die muss nur der Arbeitgeber auch kommunizieren und auch möglich machen.

**Sie selber sind erwerbstätig, für viele Menschen, die pflegen ist Erwerbstätigkeit neben der Pflege, die ja oft ein Full-Time-Job ist, ein ganz belastender Faktor. Wie haben Sie das in Ihrem speziellen Fall empfunden?**

Für mich war und ist die Arbeit total wichtig. Die hält mich in meiner Grundstruktur. Auch mit der demenziellen Veränderung meiner Mutter. Mir hat das geholfen, dass ich immer arbeiten konnte und durfte. In dieser Arbeitssituation weiß ich, was ich kann, habe da meinen Rahmen und konnte mich auch kompetent fühlen in dem, was ich gemacht habe. Ich habe mich oft so unsicher und nicht genügend gefühlt und dann arbeiten zu dürfen und diesen Bereich der Kompetenz fühlen zu dürfen - mir hat das total geholfen. Das war oft keine Belastung, sondern eine Entlastung, diese beiden Felder zu haben.

**Was würden Sie sich demnach wünschen an unterstützenden Möglichkeiten – vielleicht auch von politischer Seite - um so einen Diskurs darüber überhaupt erst mal anzuregen?**

Insgesamt mehr Quartiersarbeit zu machen. Wenn die Leute, die im Quartier unterwegs sind, das sind Kirchengemeinden, das sind aber auch Wohlfahrtsverbände vor Ort, die wissen ja, wo Menschen leben, wo wer ist. Dass es da mehr aufsuchende Arbeit geben könnte, nicht erst dann auf jemanden zuzugehen, wenn der oder die hilfsbedürftig ist, sondern Quartiersarbeit zu fördern und zu kommunizieren, wo ich was bekommen kann, wenn es um Pflege geht.

Nehmen wir mal die Situation: Meine Mutter musste in eine stationäre Pflegeeinrichtung. Mein Vater hätte diese ganzen Formulare nicht ausfüllen können. Wenn diese ganzen Formalien, die da erledigt werden müssen, nicht erledigt werden müssten. Das wäre hilfreich gewesen. Und ich weiß nicht, an welchen Stellen noch besser kommuniziert werden müsste, was es alles gibt. Es gibt ja total viel.

Es ist ja nicht so, als wäre nicht an Entlastungsleistungen und so weiter eine ganze Menge schon da. Aber wo kommt denn jetzt Otto-Normal-Verbraucher / Otto-Normalverbraucherin an diese Informationen? Mein Vater alleine wüsste das gar nicht. Er wüsste auch nicht, wo er hingehen sollte. Da gibt es wenig Kontakt. Es gibt ja auch keinen institutionalisierten Betreuungsdienst. Wenn da jemand vor sich hinlebt, dann lebt er vor sich hin.

Ich bleibe noch einmal bei dem Thema Quartiersarbeit und „sorgende Gemeinschaften“. Dass da ganz viel an gesellschaftspolitischem Engagement investiert werden muss. Denn wenn Menschen nicht mitgenommen werden, haben wir ein Problem. Und da kann man ansetzen.

**Würden Sie sich wünschen, dass diese Art von Pflege über eine längere, größere Distanz hinweg gesellschaftlich mehr anerkannt wird?**

Ja, Anerkennung nicht im Sinne davon, dass es eine Wertschätzung mir gegenüber gibt. Aber anzuerkennen, dass wir alle in so eine Situation kommen und sich die Menschen mehr darum kümmern, indem sie sich ihre Netzwerke suchen. Für mich heißt das: Es ist meine Aufgabe. Ich kann das jetzt tun. Ich kann mir jetzt Gedanken darüber machen,

**„Ich muss mir jetzt Gedanken machen, wer mich pflegen soll, wenn ich alt bin.“**

wie will ich leben, wenn ich noch älter bin? Was würde ich mir wünschen? Und wer soll sich um mich kümmern? Meine Eltern hatten die Gelegenheit nicht. Das war in der Phase und in dieser Generation nicht deren Thema. Ich würde mir wünschen, dass die Generation, die jetzt pflegt und sich jetzt sorgt, gleichzeitig auch für sich diese Aufgabe wahrnimmt, sich um sich selber zu kümmern. Wie will ich es für mich?

## PFLEGEBERATUNG BUNDESWEIT

### Datenbank Beratung zur Pflege Stiftung ZQP



### Pflegetelefon des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMBFSFJ)

Vertrauliche Beratung zu den Regelungen des Pflegezeit- und Familienpflegezeitgesetzes und ggf. Vermittlung an andere Beratungsstellen:

**Telefonnummer:** 030 20 17 91 31

**Mail:** info@wege-zur-pflege.de

## REGIONALE HILFE-ADRESSEN

### Regionale Ansprechpersonen und Pflegeberatung im Ennepe-Ruhr-Kreis



**Informationen über das Thema Pflege im Ennepe-Ruhr-Kreis** sowie Kontaktdaten zu themenbezogenen Ansprechpartner\*innen und interessante weiterführende Links



### Adressen und Antworten zur Wohnberatung bei der LAG Wohnberatung NRW



**Pflegewegweiser NRW** – die NRW-größte Datenbank für Senioren- und Pflegeberatung wird von der Verbraucherzentrale NRW gepflegt und aktualisiert. Hier finden Sie die passende Anlaufstelle für Ihre Fragen und Beratungsangebote zur Pflege-, Demenz-, Palliativ- oder Wohnberatung in Ihrer Nähe. Die **Kontaktbüros der Pflegeselbsthilfe** vermitteln an Selbsthilfegruppen für pflegende Angehörige.



## EMPFEHLENSWERTE ÜBERREGIONALE INFORMATIONSPORTALE

---



### Verbraucherzentrale



### Portal Pflegeberatung des Bundesgesundheits- ministeriums (BGM)



### Informationen des Bundesfamilienministeriums (BMBFSF)

zu den fünf Pflegegraden   
und zu finanzieller Unterstützung 

## THEMA DEMENZ

---

### Informationen des Bundesfamilienministeriums für Menschen mit Demenz und ihre Angehörigen



### Entlastungsangebote der Deutschen Alzheimer- gesellschaft



### Azheimer-Telefon

030 259 37 95 14



Stand: 01/2026



### Herausgeber:

Ennepe-Ruhr-Kreis, Christa Beermann,  
Demografiebeauftragte und Koordinatorin  
Netzwerk W(iedereinstieg) EN,  
Hauptstr. 92, 58332 Schwelm  
[www.arbeiten-pflegen-leben.de](http://www.arbeiten-pflegen-leben.de)

Diese Folge wurde mit finanzieller Unterstützung des Landesprogramm Vereinbarkeit Beruf & Pflege NRW erstellt.