

Belastungen & Benefits in der Pflege

PFLEGE ist nicht nur Belastung: Einer aktuellen Studie zufolge wird sie von vielen pflegenden Angehörigen auch als bereichernd empfunden. **▶** Drei Viertel aller pflegebedürftigen Menschen werden zu Hause versorgt, zumeist von Angehörigen. Profitieren pflegende Angehörige auch von dieser oft physisch und psychisch belastenden Aufgabe? Mit dieser Frage beschäftigt sich die Studie »Benefits of being a caregiver« des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrischen Universitätsklinik Erlangen. »90% der pflegenden Angehörigen sehen die häusliche Pflege auch als Bereicherung«, sagt Studienleiterin Dr. Anna Pendergrass. Insgesamt 15 »Benefits« werden in der Studie den Belastungen und Verarbeitungsstrategien gegenübergestellt und ermöglichen so einen ganz neuen Blick auf die Situation pflegender Angehöriger.

Zugewinn durch Pflege

Mehr als 1000 pflegende Angehörige wurden befragt. Für 62% von ihnen ist der größte Zugewinn, dass ihnen durch die Pflege deutlicher geworden ist, welche Werte in ihrem Leben wichtig sind. Mehr als die Hälfte gibt an, viel dazugelernt zu haben (51%), die Zeit besser organisieren zu können und verantwortungsbewusster geworden zu sein (je 41%). Ein Drittel ist laut der Studie verständnisvoller, geduldiger und reifer geworden, und die Beziehung zum Pflegenden hat sich verbessert. Zu den weiteren Benefits zählen, dass das Leben mehr Sinn erhalten hat und der Zusammenhalt in der Familie bzw. mit Freunden gestärkt wurde. »Das Erleben der Benefits war dabei unabhängig von der Dauer der Pflege, dem Pflegegrad und der erlebten Belastung«, so Prof. Dr. Elmar Gräßel, Leiter des Zentrums für Medizinische Versorgungsforschung der Uniklinik Erlangen. »90% der Angehörigen erlebten mindestens einen Zugewinn, über die Hälfte sogar sechs oder mehr.«

Beratungs- und Unterstützungsbedarf

»Es gilt allerdings, sich frühzeitig Beratung und Unterstützung zu holen und die richtigen Verarbeitungsstrategien einzusetzen«, betont Gräßel. Die meisten Befragten (85%)



zeigen einen deutlichen Beratungs- oder Unterstützungsbedarf, d. h. sie kommen mit der Pflege oder dem Stress nicht zurecht oder haben ein erhöhtes Risiko für gesundheitliche Beeinträchtigungen. Alarmierend ist: »93% gaben an, zuletzt keine Angehörigenberatung genutzt zu haben«, so Pendergrass. »Fast jeder Zweite zeigt dysfunktionale Umgangsweisen. So gaben 45% an, es aufgegeben zu haben, sich mit der Lage zu beschäftigen, und in schwierigen Situationen Alkohol oder andere Mittel einzunehmen, um sich besser zu fühlen.«

»Wir müssen überlegen, wie wir die pflegenden Angehörigen früher erreichen«, meint Gräßel. Eine gute Möglichkeit sieht er in der »Angehörigenampel«, die für das bayerische Projekt digiDEM entwickelt wurde und durch einen Online-Selbsttest den persönlichen Unterstützungsbedarf aufzeigt. »Die Pflegeberatung muss noch bekannter und die Vorbehalte gegen die Nutzung bestehender Angebote müssen abgebaut werden«, stimmt auch Dr. Marianna Hanke-Ebersoll vom Medizinischen Dienst Bayern, der die Studie unterstützt hat, zu. Schon heute gibt es viele Angebote, wie die Pflegeberatung der Pflegekassen, die bundesweiten Pflegestützpunkte sowie regionale Beratungsangebote, wie den Pflegeservice Bayern. Diese gilt es auszubauen. »Eine frühzeitige Pflegeberatung kann helfen, situativ die besten Strategien zu finden«, fügt sie hinzu. Denn nur durch entsprechende Verarbeitungsstrategien, u. a., wenn sich Betroffene Rat und Hilfe von anderen holen, Verständnis bekommen und die Pflegesituation positiv einschätzen, können die positiven Aspekte der Pflege erlebt werden. **◻**

Larissa Nubert ist
Fachberaterin Unter-
nehmenskommunikation
beim Medizinischen
Dienst Bayern.
larissa.nubert@
md-bayern.de

