
Auswirkungen der Corona-Pandemie auf pflegende Angehörige Belastungserleben und hilfreiche Unterstützungskonzepte

Prof. Dr. Gabriele Wilz
Abteilung Klinisch-psychologische Intervention
Institut für Psychologie

Häusliche Pflege in Deutschland

- Aktuell werden von den 4,1 Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland 3,3 Millionen (**80%**) überwiegend von ihren **Angehörigen** zu Hause versorgt.
- Meist pflegende **Frauen** (80-89% in eigenen Projekten)



Belastung

BerTA (ReDiCare) - Studie (2017-2022)
gefördert von: BMBF FKZ 01GL1702A

Pflegende Angehörige sind **im Vergleich** zur altersentsprechenden Allgemeinpopulation **sehr hoch** belastet:

	BerTA		Normpopulation	Kennwerte
Depressive Symptome (ADS) Hautzinger et al. (2012)	M = 22,3 SD = 10,09	↔	M = 13,2 SD = 9,60 (> 50 Jahre)	t = 13,60 p < .001
Körperbeschwerden (GBB-24) Brähler et al. (2008)	M = 30,2 SD = 15,39	↔	M = 19,3 SD = 13,20 (> 60 Jahre)	t = 10,74 p < .001

Belastung pflegender Angehöriger Corona-Pandemie



Bildquelle: www.freepik.com

- Zunahme der Belastungen pflegender Angehöriger von...
 - ...Hilflosigkeit (39%)
 - ...Verzweiflung (32%)
 -Konflikte mit der pflegebedürftigen Person (30%)
 - ...Wut und Ärger in der Pflegesituation (27%)
- 50% geben Verschlechterung des eigenen Gesundheitszustandes an

Belastung während der Corona-Pandemie

- 78% berichten höhere Pflegebelastung, 50% sogar eine starke oder sehr starke Zunahme
- Hälfte (52,5%) empfindet Erholungsmöglichkeiten deutlich eingeschränkt
- über 30% berichtet Zunahme von Einsamkeitsgefühlen

Belastung während der Corona-Pandemie

Ausfall von Pflegedienstleistungen

97 % Ausfall von Tagespflege

30% weniger oder keine Hilfe durch ambulante Pflegedienste

Belastung während der Corona-Pandemie

Wegfall von informeller Hilfe & Aufrechterhaltung der Pflege schwierig

50 %	Keine Haushaltshilfe mehr
33 %	deutlich weniger oder keine Hilfe mehr durch Familie oder Freunde
24 %	berichten, dass es ziemlich bis äußerst schwer sei, die Pflege wie gewohnt aufrechtzuerhalten

Belastung während der Corona-Pandemie

Psychische Belastungen

40 % Mehr Ängste und Sorgen

66,5% Akute zwischenmenschliche Spannungen im Haushalt

Belastung während der Corona-Pandemie

Häufigster Wunsch pflegender Angehöriger:

Unterstützung

Konkrete Unterstützungsansätze (Auswahl)

- Ambulante Pflegedienste, Tagespflege, stationäre Pflege
- Pflegeberatung
- Schulungen (z.B. Pflegekurse) durch kompetentes Personal
- Betreuungsangebote, Ehrenamtliche Hilfe
- niederschwellige telefon- und internetbasierte Angebote der Beratung
- Psychologisch/psychotherapeutische Unterstützung
- Selbsthilfe Angebote (Online)
- Psychosoziale Angebote für die Betroffenen / Pflegebedürftigen



—
Unterstützungskonzept:
Pssychotherapeutische Unterstützung: **Tele.TAnDem**

Bildquelle: www.freepik.com

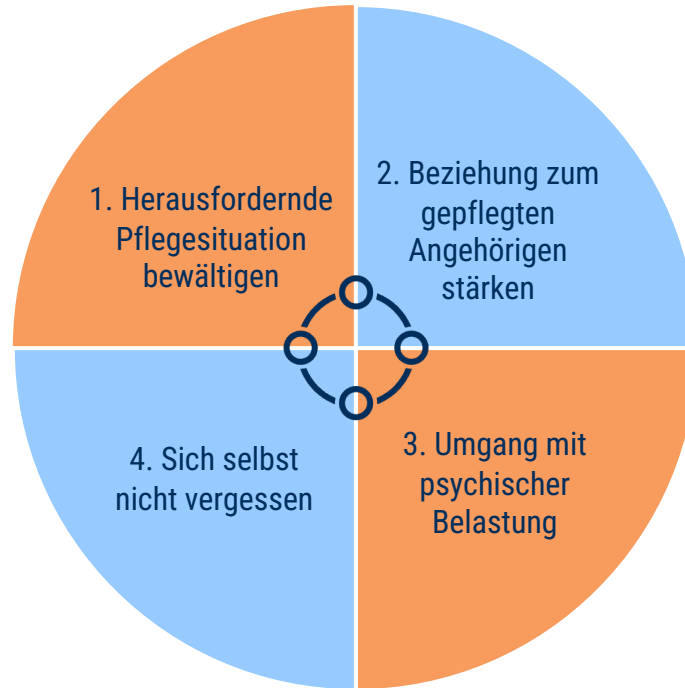
Forschungsprojekt: Tele.TAnDem (2008 - 2022)

Kognitiv-verhaltenstherapeutisches Interventionskonzept:

- Zugeschnitten auf die Vielzahl von Herausforderungen pflegender Angehöriger
- Module werden je nach individuellen Problembereichen der Angehörigen gewichtet
- Durchführbar: face-to-face, **telefonisch**, Online



Möglichkeiten der Bewältigung und Entlastung





Hilfe bei Überlastung und **Krisensituationen**

„Wissen Sie, ich war so *verzweifelt* in der Zeit, wo Sie [die BerTA-Therapie] dann gekommen sind, ich hab solche *verzweifelte Zeiten* gehabt, da wusste ich manchmal nimmer ein noch aus.

... da waren so Situationen, da hätte ich das nicht selber geschafft. Das war einfach im richtigen Moment.“

037_12



Umgang mit belastenden Emotionen: **Angst**

„Die ersten Gespräche haben mich emotional stark gefordert. Mir wurden dann aber Wege aufgezeigt, besser *mit meinen Nöten und Ängsten umzugehen.*“

ID 410

„Ich konnte durch die Gespräche meine *Angstattacken in den Griff bekommen.*“

ID 372



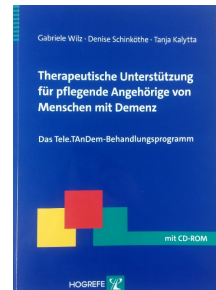
Psychoedukation: **Verständnis** für die Pflegebedürftigen fördern

„Ich kann durch das **Verständnis** für das Verhalten meiner Mutter besser damit umgehen. Ich bin **gelassener** geworden und kann ruhiger mit gefährlichen Umständen umgehen.

Ich **verstehe** meine Mutter jetzt besser und dadurch ist manches einfacher und **entspannter**. Dafür bin ich sehr dankbar.“

ID 391

Therapiethemen und Interventionsstrategien



Typische *nicht hilfreiche* Gedanken

- „Ich bitte erst um Unterstützung, wenn ich selbst nicht mehr kann.“
- „Ich kann seine Pflege niemand anderem zumuten, ich bin ihm vertraut und kenne ihn am besten.“
- „Ich habe ein schlechtes Gewissen mir etwas Gutes zu tun, während mein Angehöriger mich brauchen könnte.“



Veränderung von Bewertungen: **Wertschätzung und Selbstmitgefühl**

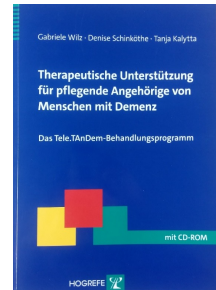
„Ich finde das die Gespräche mit Ihnen sehr gut geholfen haben. Das ich mir im Alltag *auch mal auf die Schulter klopfen kann* und dass mir auch vieles bewusster ist.“

001_12

„Ich fühle mich wieder *wertgeschätzt*“

ID 372

Therapiethemen und Interventionsstrategien



Bedeutung *werteorientierter, positiver* Aktivitäten

Forschungsprojekt „Tele.TAnDem“

Waagemodell

The diagram illustrates a balance scale (Waagemodell) with a central fulcrum. The left pan is lower and contains a list of negative factors, with a sad face icon below it. The right pan is higher and contains a list of positive factors, with a happy face icon below it.

- hohe und dauerhafte Belastung
- wenig Freizeit
- Misserfolge
- Einsamkeit

- angenehme Aktivitäten
- Erfolgerlebnisse
- Unterstützung durch Helfer
- gute Beziehung zum Erkrankten
- Austausch mit Freunden / Bekannten

Was ich mir dazu merken will:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Umgang mit Hindernissen: Normalisierung und Akzeptanz von Schuldgefühlen

- Lernen unangenehme Gefühle anzunehmen und **gleichzeitig** die eigenen Ziele zu verfolgen.
- »Aus einem Aber ein Und machen« (Eifert 2011; Wengenroth 2012)
 - »Ich möchte gern zum Pilates gehen, habe **ABER** Schuldgefühle«
 - vs.
 - »Ich möchte zum Pilates gehen **UND** habe Schuldgefühle«.



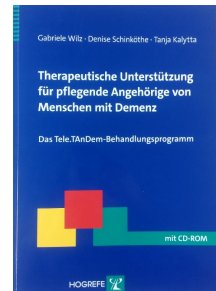
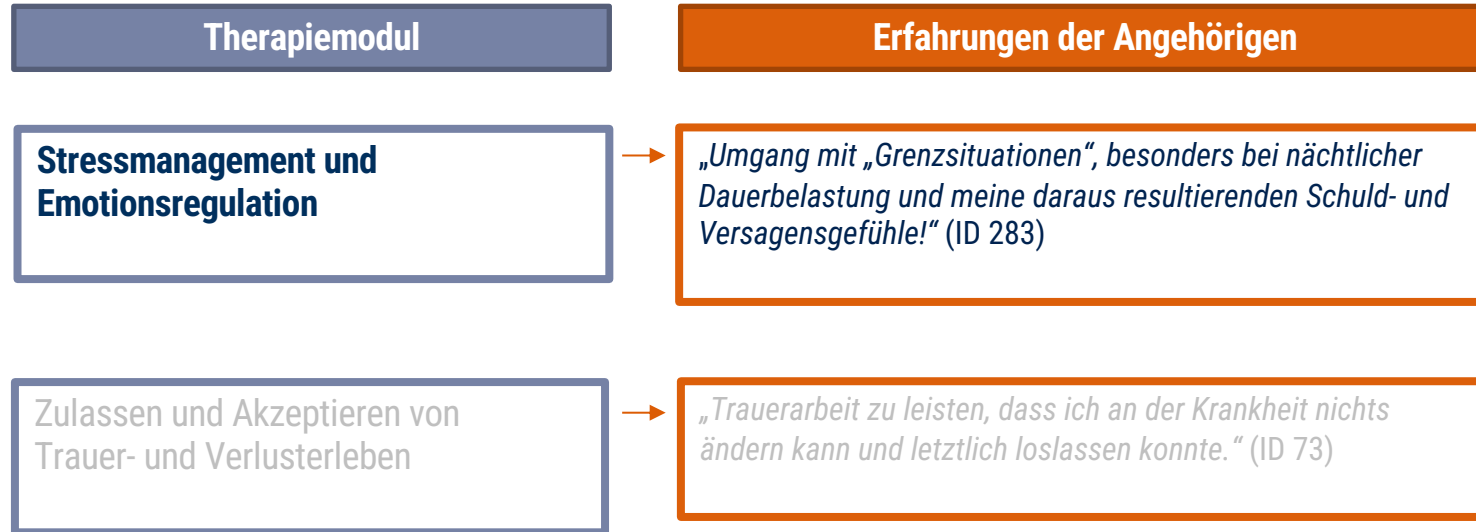
Selbstfürsorge: Arbeit am „Schlechten Gewissen“

„Wissen Sie, ich habe das durch Sie erstmal so verinnerlicht und mir das Recht gegeben, dass mir das zusteht...

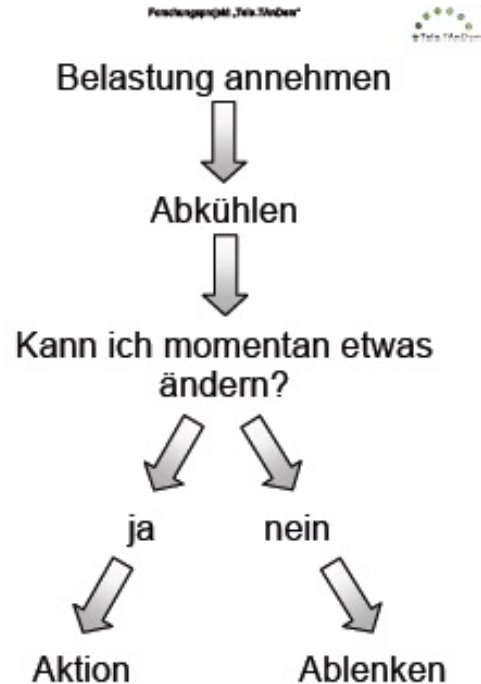
Es war immer so ein Kampf mit schlechtem Gewissen, das habe ich jetzt nicht mehr und das ist besser.“

037_12

Therapiethemen und Interventionsstrategien



Umgang mit akutem Stress



Evaluationsergebnisse (Auswahl)

Signifikante positive Veränderungen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe in folgenden Bereichen:

Verbesserungen:

- des Emotionalen Wohlbefindens
- depressiver Symptome
- der Realisierung von Ressourcen
- Verbesserung des Zurechtkommens mit Verhaltensauffälligkeiten
- Verbesserung des Zurechtkommens mit der Pflegesituation
- der Bewältigung von Trauer

FAZIT zum Unterstützungskonzept: Tele.TAnDem

„Ich musste nicht aus dem Haus.
Musste meinen Mann nicht allein lassen.“

ID 355

- Wichtig und bedarfsangemessen ist **telefonische** Unterstützung


„Ich konnte mich besser öffnen,
zuhause und am Telefon ist das
leichter.“

ID 355

- Professionelle **psychologisch / therapeutische** Unterstützung ist hilfreich und notwendig im Versorgungssystem (Prävention)

Bildquelle: www.freepik.com


Online Selbsthilfe: AOK Familiencoach Pflege: <https://pflege.aok.de>



Familiencoach Pflege


Seelische Gesundheit der Angehörigen stärken


Anmelden ▾





Dieses Online-Selbsthilfe-Programm hilft Ihnen, den seelisch belastenden Pflegealltag besser zu bewältigen und sich vor Überlastung zu schützen.

Online-Programm starten →

 Ist das was für mich?

 Häufig gestellte Fragen

 Hilfe im Notfall

 Experten

<https://pflege.aok.de/einstieg/experten/>


Der Familiencoach Pflege bietet Hilfe zur Selbsthilfe – kostenlos für alle Interessierte.

Einen Angehörigen zu pflegen kann sehr anstrengend sein – auch für die Seele. Das Online-Selbsthilfe-Programm möchte Ihnen daher dabei helfen, die Gesundheit Ihrer Psyche zu stärken und sich vor Überlastung zu schützen.


Anhand von Tipps, interaktiven Übungen, Videos und Audios lernen Sie, wie Sie mit den seelischen Herausforderungen umgehen können, die für die meisten Pflegenden beschwerlich sind.

Das Online-Programm beinhaltet keine persönliche Beratung.

Das sagen die Experten:




Prof. Dr. Gabriele Wilt
„Was pflegende Angehörige leisten, verdient höchste Anerkennung! Bei den täglichen Herausforderungen wollen wir Ihnen Unterstützung bieten, insbesondere wenn belastende Gefühle und Gedanken wie Wut, Angst, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit auftreten. Zudem erhalten Sie Anregungen zur Selbstfürsorge und Ideen für Entlastung und ein gutes Miteinander.“



Prof. Dr. Susanne Zank
„Der Coach für pflegende Angehörige basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen zur Belastung in der häuslichen Pflege und nachweislich wirksamen Entlastungsmöglichkeiten. Er erlaubt es den Pflegenden, gezielt Informationen zu Ihren individuellen Problemen zu finden.“

Frau Prof. Dr. Susanne Zank leitet den Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaftliche Geriatrie an der Universität zu Köln und ist Psychologische Psychotherapeutin.



Dr. Klaus Pfeffer
„Der Familiencoach Pflege gibt Ihnen zahlreiche praktische Anregungen und fundierte Übungen an die Hand. Er hilft Ihnen, Ihre eigene Situation aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten und möchte Sie ermutigen, Neues auszuprobieren.“

Herr Dr. Klaus Pfeffer ist wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus Stuttgart sowie Lehrbeauftragter am Arbeitsbereich Klinische Psychologie und Psychotherapie der Eberhard Karls Universität Tübingen.

Online Selbsthilfe: AOK Familiencoach Pflege: <https://pflege.aok.de>



Familiencoach Pflege

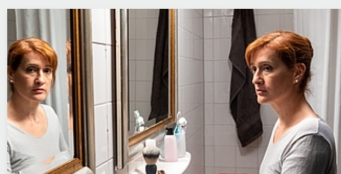
Seelische Gesundheit der Angehörigen stärken

Anmelden ▾

Übersicht
Das Online-Programm

Dokumente
im PDF-Format

Mediathek
Alle Videos & Hörübungen



Psychische Belastung

Belastende Gefühle & Gedanken

Ungeduld, Ärger, Wut

Ekel

Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit

Abschied & Trauer

Depression

Schlafprobleme

Einleitung

Belastende Gefühle ▾

Belastende Gedanken ▾

Ansatz: Gefühle zulassen ▾

Ansatz: Gedanken nicht bewerten ▾

Ansatz: Gefühle verstehen ▾

Ansatz: Gedanken verändern ▾

Ansatz: Eine neue Haltung finden ▾

Ansatz: Selbstmitgefühl ▾



Belastende Gefühle & Gedanken

Einleitung

In der Pflege kann es zu heftigen Gefühlen der Wut, Trauer, Ungeduld, Ekel oder quälenden Gedanken und Sorgen kommen. Das ist normal und diese Gefühle sind auch berechtigt, denn im Pflegealltag hat man es mit großen Belastungen zu tun.

Wohl schmerzhaft Gefühle und unangenehme Gedanken manchmal sehr schwer auszuhalten sind, versuchen viele pflegende Angehörige, ihnen aus dem Weg zu gehen. Das ist in Ordnung und manchmal auch einfach notwendig, um im Alltag zu funktionieren.

Im Folgenden zeigen wir Ihnen, warum es jedoch auf Dauer nicht gut für die seelische Gesundheit ist, unangenehme Gefühle und Gedanken zu ignorieren. Außerdem stellen wir Ihnen in verschiedenen Ansätze vor, wie Sie stattdessen mit schwierigen Gefühlen und Gedanken umgehen können. Gehen Sie diese in Ruhe durch und entscheiden Sie für sich, wann Sie welche Herangehensweise hilfreich finden.

Auch eine Beratung empfinden viele Angehörige als sehr hilfreich. Im Interview mit Hermann erfahren Sie, wie es ihm in der Beratung ergangen ist.

OK

Wie geht es mir?

1. Schritt: Wahrnehmen ▾

2. Schritt: Annehmen ▾

3. Schritt: Beruhigen ▾

4. Schritt: Was tun? ▾

Ungeduld, Ärger & Wut verstehen ▾

Was könnte ich grundsätzlich verbessern? ▾

Grundlegende Tipps

Angst vor finanziellen Einschränkungen ▾

Angst vor dem weiteren Krankheitsverlauf ▾

Angst, selbst alt und krank zu werden ▾

Angst, als Pfleger auszufallen ▾

Angst vor sozialer Isolation ▾

Angst, nicht trösten zu können ▾

Ungeduld, Ärger, Wut

Wie geht es mir?

Die Pflege eines Angehörigen kann sehr kräftezehrend sein und Pflegende an ihre Grenzen bringen. Als pflegender Angehöriger müssen Sie meist durchgehend auf Abruf bereitstehen und gleichzeitig mitansehen, wie der pflegebedürftige Angehörige immer weiter abbaut und sich womöglich auch persönlich verändert.

Daher ist es verständlich, dass viele Angehörige mit Ungeduld, Ärger oder Wut zu kämpfen haben. So berichten pflegende Angehörige oft von Momenten oder Phasen, in denen sie extrem dünnhäutig sind, die Pflege hassen oder sich wünschen, es möge endlich vorbei sein. Gleichzeitig erschrecken sie darüber, sind beschämt oder verurteilen sich dafür. Wie geht es Ihnen damit?

Sind Sie auch manchmal ungeduldig oder wütend?

Ja
 Nein

OK

Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit

Grundlegende Tipps

Wenn ein Angehöriger zum Pflegefall wird, ist nichts mehr wie zuvor. Oft verändert sich der Alltag gravierend. Pläne, die man einst gemacht hat, müssen begraben werden und die ganze Zukunft erscheint oft ungewiss. Wie wird es weitergehen mit dem pflegebedürftigen Angehörigen? Wie schnell wird er abbauen? Wird man das alles bewältigen? Kann man das finanzieren? Was ist mit den eigenen Plänen? Was, wenn der Pflegebedürftige einmal nicht mehr da ist?

Ängste aller Art sind in dieser Lebensphase nur allzu verständlich und weit verbreitet. Unsere Tipps und Anregungen helfen Ihnen hoffentlich, einen guten Umgang mit Ihren Sorgen und Befürchtungen zu finden.

Individualisierte Musik für Menschen mit Demenz

Finanziert im Rahmen
des Modellprogramms
nach § 8 Abs. 3 SGB XI

Projektlaufzeit: 06/2021 – 05/2024



Förderung durch den GKV-Spitzenverband
der Pflege- und Krankenkassen

Vorgängerprojekt in der institutionellen Pflege
04/2021 erfolgreich abgeschlossen

Wirkung von Lieblingsmusik

Lieblingsmusik kann bei Menschen mit Demenz nachweislich

- Erinnerungen wachrufen,
- Freude bereiten,
- die Stimmung verbessern,
- einen erholsamen Schlaf fördern
- und entspannen.

Homepage: www.musik-demenz.de



[Projekthintergrund](#) ▾ [Teilnahme](#) [Aktuelles](#) [Team](#) [Kontakt](#)



INDIVIDUALISIERTE MUSIK FÜR MENSCHEN MIT DEMENZ

ERFAHRE MEHR

Internetseiten

- Webseite der Abteilung Klinisch-psychologische Intervention:
<https://www.klinisch-psychologische-intervention.uni-jena.de/>
- Homepage Musikprojekt: www.musik-demenz.de
Informationen über das Kontaktformular der Homepage oder über E-Mail an:
musikprojekt@uni-jena.de
- AOK Familiencoach Pflege: <https://pflege.aok.de>

Literatur

AOK – Die Gesundheitskasse. (2020). Familiencoach Pflege. Seelische Gesundheit der Angehörigen stärken. <https://pflege.aok.de>

Brähler, E., Scheer, J. W., & Hinz, A. (2008). Der Gießener Beschwerdebogen: GBB-24. Huber.

Eifert, G. H., & Forsyth, J. P. (2011). The Application of Acceptance and Commitment Therapy to Problem Anger. *Cognitive and Behavioral Practice*, 18(2), 241-250. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cbpra.2010.04.004>

Eggert S., Teubner C., Budnick A. et al. (2020). Pflegende Angehörige in der COVID-19-Krise. Ergebnisse einer bundesweiten Befragung. Berlin: Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP). www.zqp.de/wp-content/uploads/ZQP-Analyse-AngehörigeCOVID19.pdf. Zugriffen: 31.März 2021

Hautzinger, M., Bailer, M., Hofmeister, D., & Keller, F. (2012). Allgemeine Depressionsskala (2012). Göttingen: Hogrefe.

Kaluza, G. (2015). Gelassen und sicher im Stress. Berlin: Springer, S. 185-190.

Pfeiffer, K., Theurer, C., Büchele, G., Babac, A., Dick, H., Wilz, G., & ReDiCare study group. (2021). Relieving distressed caregivers (ReDiCare study): Study protocol of a randomized pragmatic trial. *BMC Geriatrics*, 21(1), 4. <https://doi.org/10.1186/s12877-020-01941-w>

Rothgang H, Wolf-Ostermann K (2020) Zur Situation der häuslichen Pflege in Deutschland während der Corona-Pandemie. Ergebnisse einer Online-Befragung von informellen Pflegepersonen im erwerbsfähigen Alter. Schnellbericht. Universität Bremen: SOCIUM. https://www.socium.uni-bremen.de/uploads/Schnellbericht_Befragung_pflegender_Angehoriger_-_print.pdf. Zugriffen: 31.März 2021

Statistisches Bundesamt. (2020, 15. Dezember). 4,1 Millionen Pflegebedürftige zum Jahresende 2019 [Pressemitteilung Nr. 507] https://www.destatis.de/DE/Presse/Pressemitteilungen/2020/12/PD20_507_224.html. Zugriffen: 31.März 2021

Wengenroth, M. (2012). Therapie-Tools Akzeptanz-und Commitmenttherapie. Beltz.

Wilz, G., Schinköthe, D. & Kalytta, T. (2015). Therapeutische Unterstützung für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz. Das Tele.TAnDem-Behandlungsprogramm. Göttingen: Hogrefe.

Wilz, G. & Pfeiffer, K. (2019). Pflegende Angehörige. Fortschritte der Psychologie. Göttingen: Hogrefe.

Wilz, G. & Pfeiffer, K. (erscheint 2022). Ratgeber pflegende Angehörige. Fortschritte der Psychologie. Göttingen: Hogrefe.

—
Vielen Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!

