

Quelle:

[www.lazarus.at/2023/01/30/studie-zeigt-auch-staerkende-effekte-fuer-pflegende-angehoerige](http://www.lazarus.at/2023/01/30/studie-zeigt-auch-staerkende-effekte-fuer-pflegende-angehoerige)

## Studie zeigt: Auch stärkende Effekte für pflegende Angehörige

✘ **Müdigkeit, Stress, wenig Freizeit oder das Gefühl mangelnder Anerkennung: Angehörige, die z.B. Menschen mit Demenz im häuslichen Umfeld pflegen, empfinden ihre Tätigkeit oft als überfordernd oder psychisch belastend. Doch es gibt auch deutlich positive Effekte.**

Erstmals in Deutschland hat ein Forschungsteam des Uniklinikums Erlangen und der Friedrich-Alexander-Universität Erlangen-Nürnberg (FAU) in einer aktuellen Studie die positiven Seiten nachgewiesen, die mit der Pflegetätigkeit verbunden sind.



„Pflegerische Angehörige erleben nicht nur negative Seiten der häuslichen Pflege, sondern erfahren auch positive Auswirkungen, die sich erst durch die Pflegetätigkeit ergeben“, sagt Projektleiterin Dr. Anna Pendergrass vom Zentrum für Medizinische Versorgungsforschung der Psychiatrischen und Psychotherapeutischen Klinik des Uniklinikums Erlangen. Mit der jüngst erschienenen Studie möchten die Wissenschaftler\*innen zur Verbesserung der Pflegesituation in Deutschland beitragen. Deshalb erforschen sie die positiven Seiten - die Zugewinne durch die häusliche Pflege.

## **„Wichtige Werte im eigenen Leben“**

In der Studie gaben 61,7 Prozent der Befragten an, dass ihnen durch die Pfl egetätigkeit deutlicher geworden ist, welche Werte ihnen persönlich im Leben wichtig sind. Mehr als die Hälfte der Studienteilnehmenden hat „viel dazu gelernt“, 41 Prozent berichteten, ihre Zeit besser organisieren zu können. Zu den Zugewinnen (Benefits) gehören weitere Erfahrungen: Die pflegenden Angehörigen sind geduldiger und reifer geworden, erlebten mehr Wertschätzung von Anderen oder haben eine positivere Lebenseinstellung gewonnen.

## **Zugewinne unbeeinflusst von Belastung**

Die Studienautor\*innen gelangten zu einem weiteren überraschenden Ergebnis. „Die Zugewinne werden völlig unabhängig von der Belastung und der Dauer der Pflege erlebt“, berichtet Prof. Dr. Elmar Gräßel, einer der Co-Autoren der Studie und Projektleiter bei digiDEM Bayern, dem Digitalen Demenzregister Bayern.

Auf Basis der erforschten Benefits können praktische Maßnahmen entwickelt und die Lebenssituation von Pflegenden und Gepflegten verbessert werden. Dies wäre ein wichtiger Beitrag zur Stärkung der häuslichen Pflege in Deutschland, sind sich die Studienautor\*innen einig.

## **Vorteilhaft: „Puffer-Effekte“ mildern eigene Beschwerden**

Erlebte Zugewinne könnten vorteilhafte Effekte auf die Pflegenden, Gepflegten und die gesamte Situation haben. So gibt es aus der internationalen Forschung erste Belege für einen Puffereffekt. Das heißt, negative psychologische (zum Beispiel Depression) sowie physiologische (etwa körperliche Beschwerden) Auswirkungen der Pflege könnten durch das Erleben von Zugewinnen abgemildert werden.

Teilnehmende pflegende Angehörige waren im Durchschnitt 61 Jahre alt und zu mehr als drei Viertel Frauen (76,2 %). Mehrheitlich sind es die Partner\*innen und erwachsenen (Schwieger-)Töchter und -Söhne (87,1 %), die ihre Angehörigen unterstützen. Das Durchschnittsalter der Pflegebedürftigen beträgt 77 Jahre (64 % Frauen). Ursächlich für die Pflegebedürftigkeit sind z.B. Altersgebrechlichkeit, eine Demenzerkrankung, Schlaganfall und Krebs.

## Spezieller Fragebogen

Um den Zugewinn durch häusliche Pflege wissenschaftlich gültig zu erfassen, haben die Forschenden weltweit erstmalig einen speziellen Fragebogen für pflegende Angehörige entwickelt. Mit dessen Hilfe erfahren diese einen Nutzen für sich selbst. Sie lernen aber auch, dass der erlebte Nutzen das Ergebnis ihrer Pflegetätigkeit ist.

Bei der Entwicklung des Fragebogens waren Wissenschaftler\*innen verschiedener Disziplinen, Expert\*innen aus Demenzversorgung und Pflege sowie Angehörige einbezogen. Im Rahmen der anschließenden Studie befragten die Forschenden in einer repräsentativen Piloterhebung - unterstützt vom Medizinischen Dienst Bayern - mehr als 900 pflegende An- und Zugehörige. „Unser wichtigstes Ziel war es, günstige Faktoren zu ermitteln, die zu mehr Benefits führen“, unterstreicht FAU-Demenzforscher Prof. Dr. Elmar Gräßel.

> zum Fragebogen „[Benefits of Being a Caregiver](#)“ (freier PDF-Download)

---

> [zur Originalpublikation](#)