

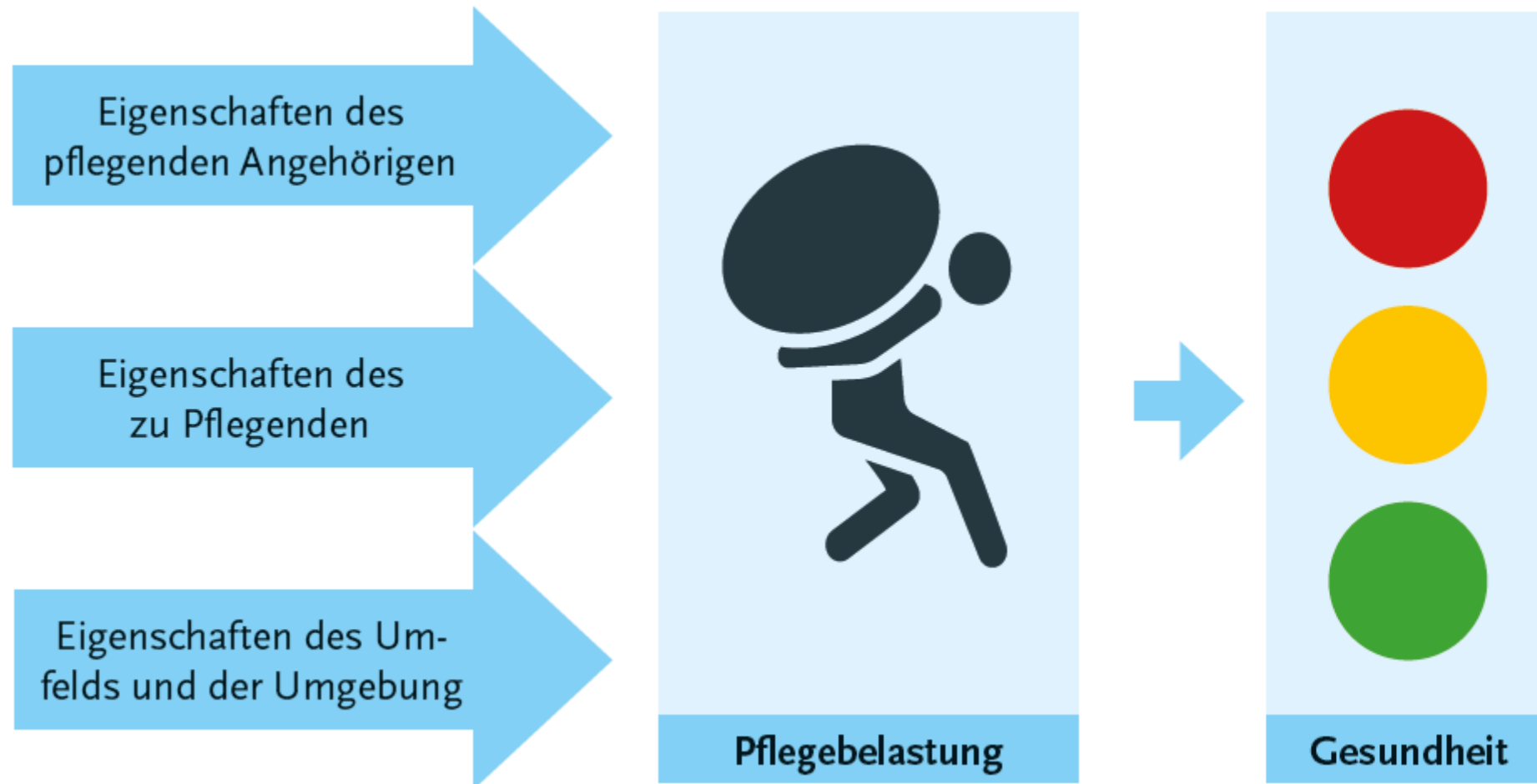


# RESILIENZ- UND STRESSERLEBEN VON INFORMELL PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann

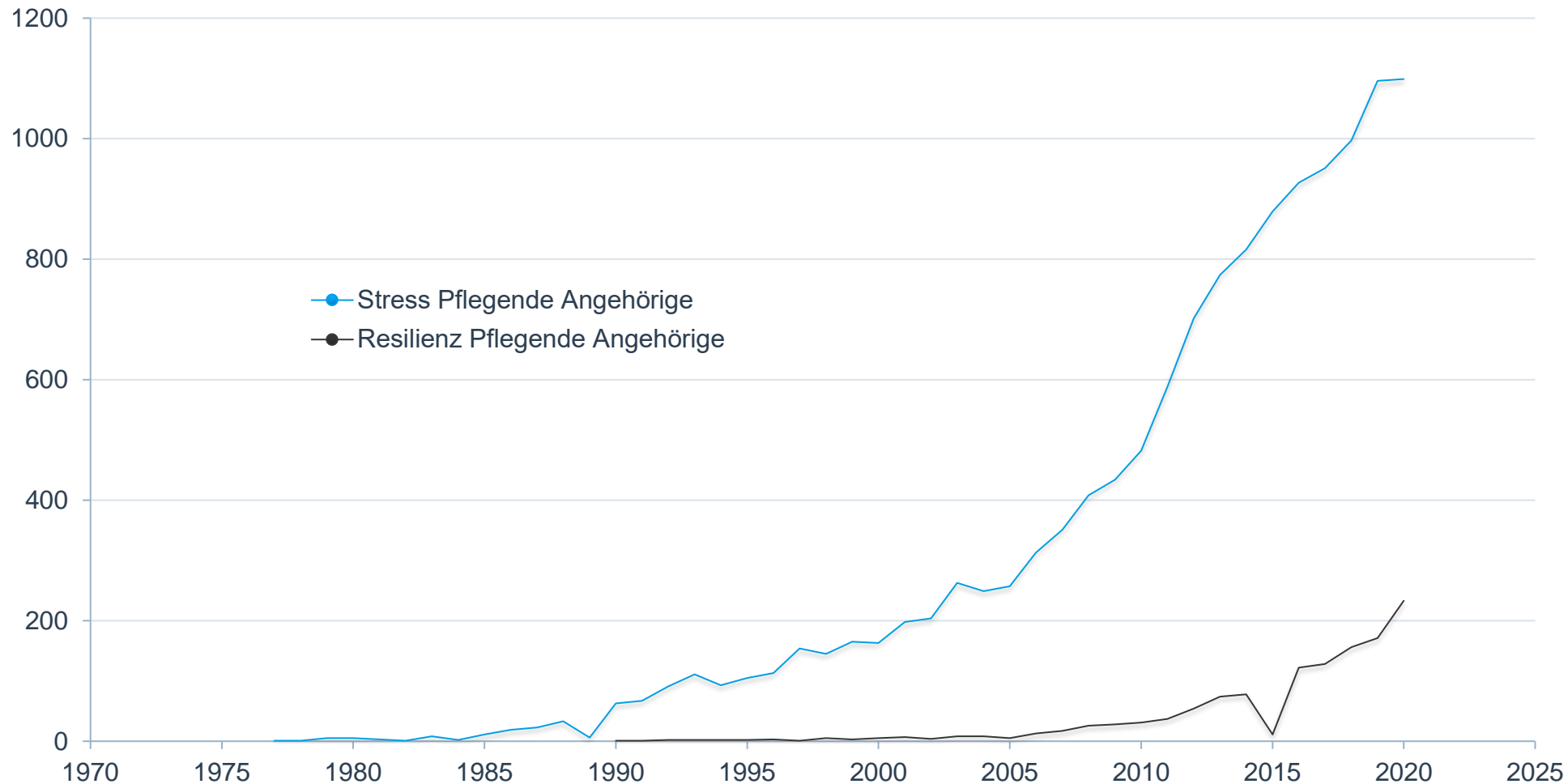
# BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

*„unsichtbare zweite Patienten“*



# ANZAHL WISSENSCHAFTLICHER PUBLIKATIONEN

Stress und Resilienz bei pflegenden Angehörigen





- Resilienz

Widerstandsfähigkeit

Aufrechterhaltung der Gesundheit  
trotz Widrigkeit

(stabile) Persönlichkeitseigenschaft



- Stress

Subjektive Bewertung

Anforderung der Situation und der  
handelnden Person

(situative) Bewertung

# RESILIENZFAKTOREN PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Zusammenfassung wissenschaftlicher Ergebnisse

- Biologische Dimension

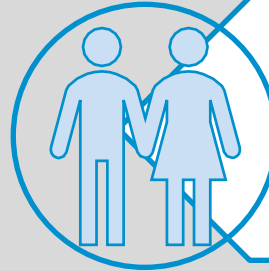
Psychologische  
Dimension

- Soziale Dimension

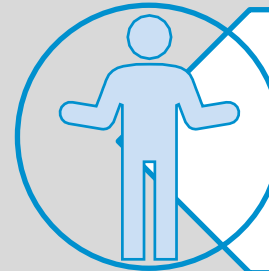
# FOKUS: SOZIALE RESILIENZFAKTOREN BEI PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

*Resilienz ist das Ergebnis dessen, was wir aus unserer Umwelt bekommen und nicht dessen, was wir selber mitbringen.*

Michael Ungar



Beziehungsqualität



Zugang zu  
Unterstützungsmöglichkeiten und  
positiven Aktivitäten



Wahrgenommene soziale  
Unterstützung

# RESILIENZFÖRDERUNG BEI PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Bislang Einzelbefunde bezüglich spezifischer Resilienzinterventionen

- Inhalte der Interventionen
  - Aufbau sozialer Unterstützung
  - Positiver Aktivitätenaufbau
  - Bewältigungsstrategien / Stressmanagement / Achtsamkeit
- Befunde der Intervention
  - Wer beendet, hat positive Effekte, aber hohe Abbruchquoten



# WAS BRAUCHEN PFLEGENDE ANGEHÖRIGE?

Unter welchen Bedingungen kann die Pflege eines Angehörigen gelingen?

1. Stärkerer Blick auf pflegende Angehörige im Gesundheitssystem – auch aus Präventionssicht
2. Bessere Vernetzung – einfacherer Zugang zu Unterstützungsmöglichkeiten
3. Soziale Unterstützung – Aufbau Motivation für Nutzung sozialer Unterstützung



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit**