



**RESILIENZ –
WIDERSTANDSKRAFT BEI PFLEGENDEN
ANGEHÖRIGEN ERKENNEN UND FÖRDERN**

Dr. Alexandra Wuttke-Linnemann

INFORMELL PFLEGENDE ANGEHÖRIGE



4,1 Mio
Pflegebedürftige



56% zu Hause

informell pflegende
Angehörige



24% zu Hause

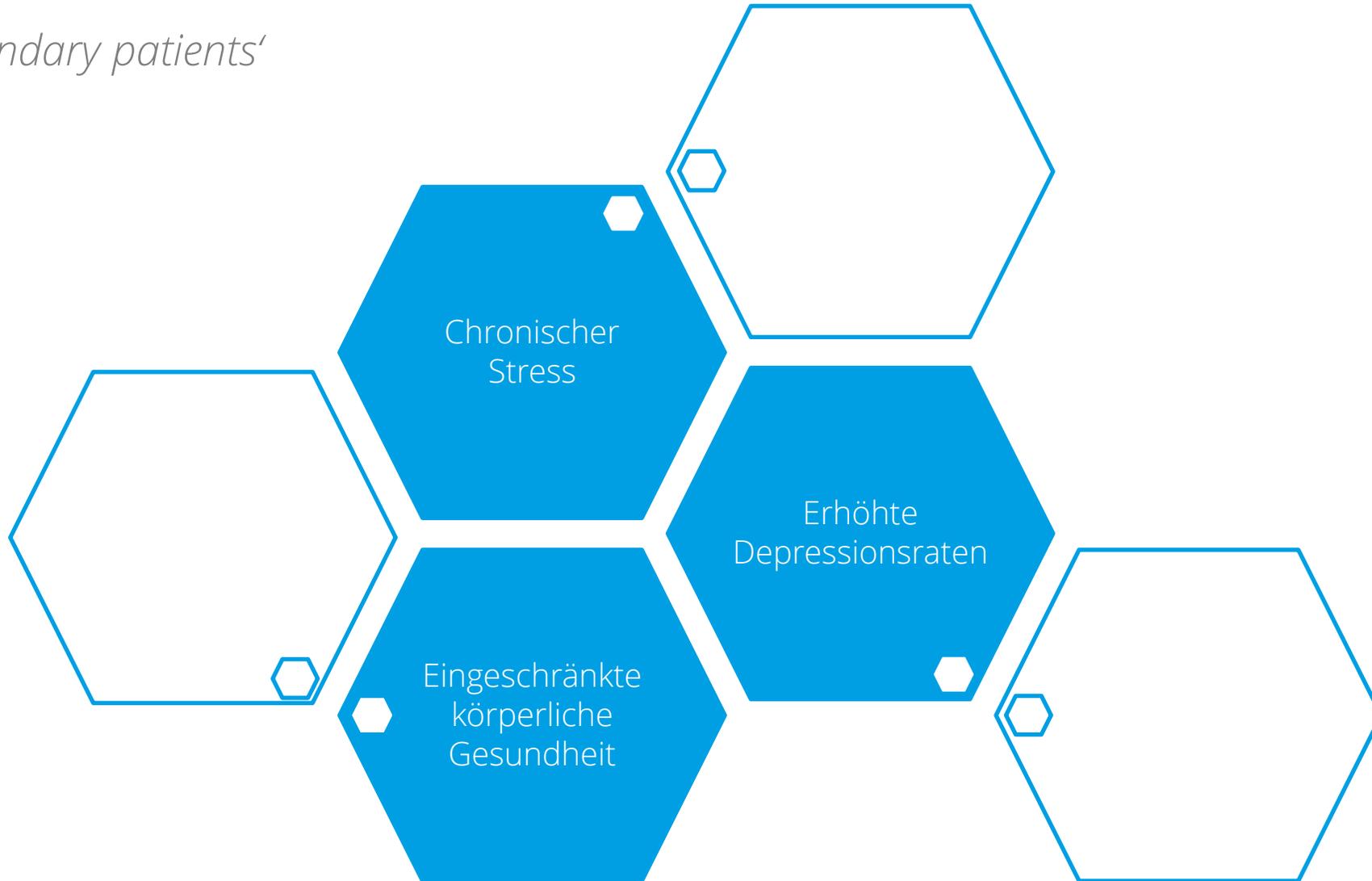
ambulante Dienste



20% Heim

BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

„hidden secondary patients“



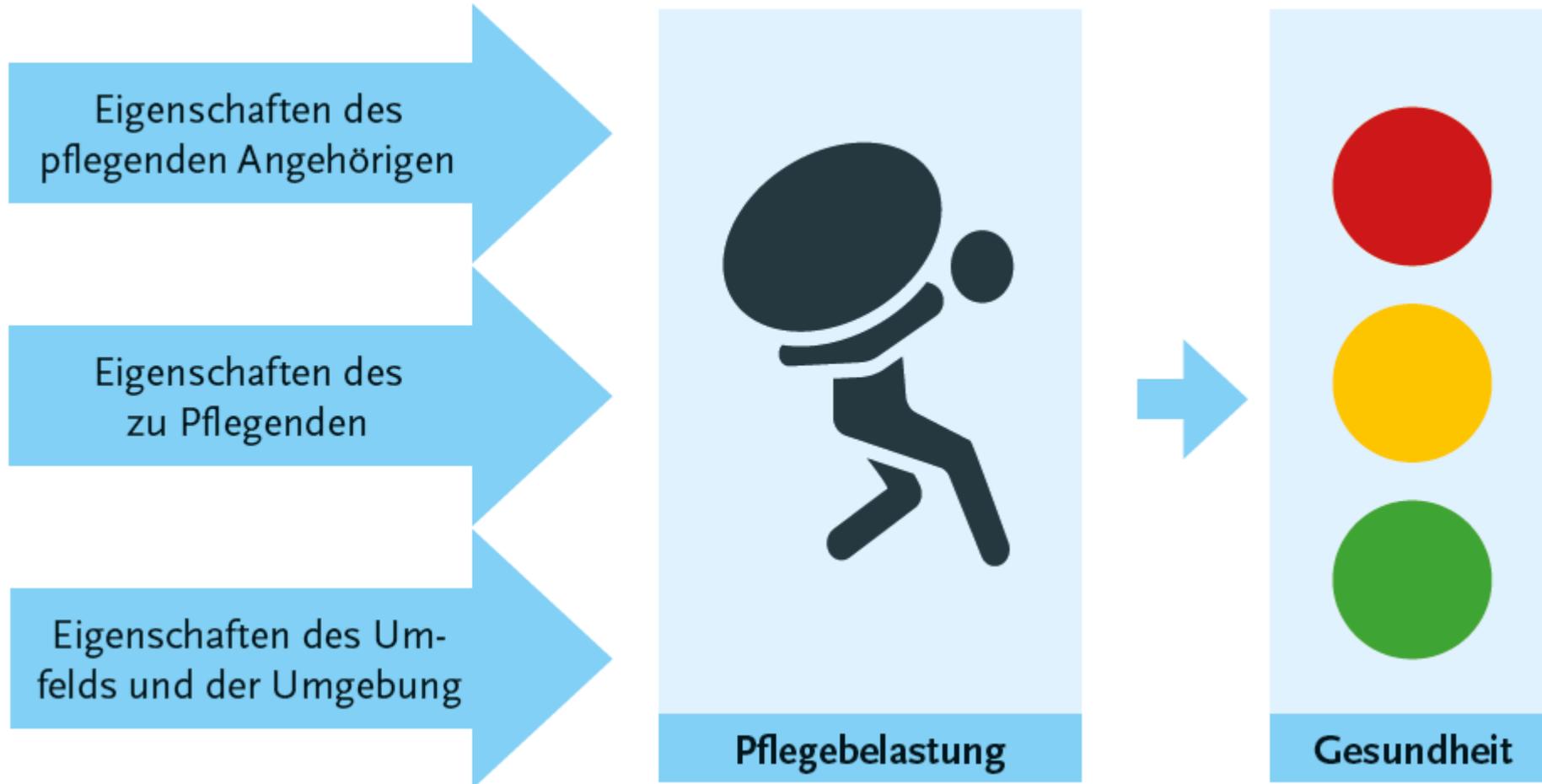
BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

Risikofaktoren für höhere Belastung



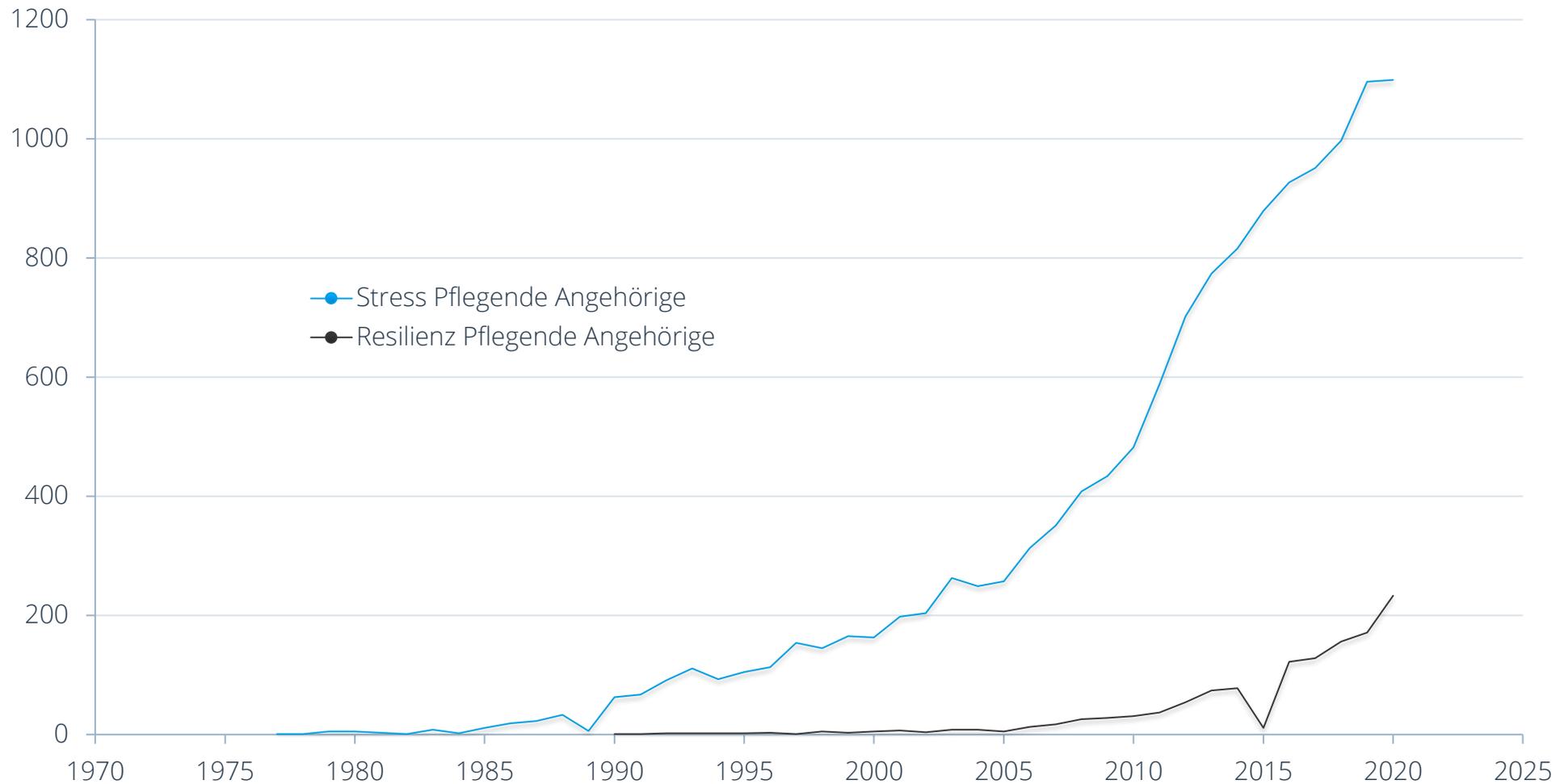
BELASTUNG INFORMELL PFLEGENDER ANGEHÖRIGE

Gesundheitsrisiko Pflege?



ANZAHL WISSENSCHAFTLICHER PUBLIKATIONEN

Stress und Resilienz bei pflegenden Angehörigen





- Resilienz



Widerstandsfähigkeit
,ability to bounce back'

(stabile) Persönlichkeitseigenschaft



- Stress



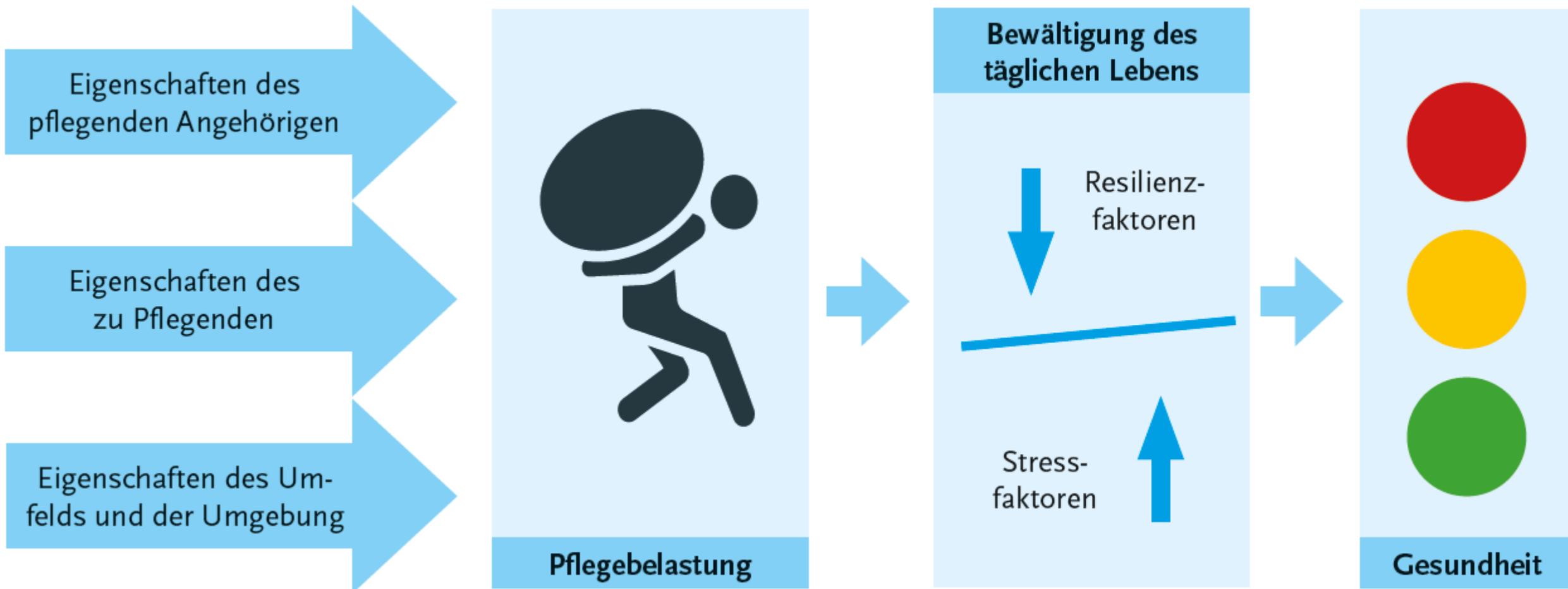
Subjektive Bewertung
Anforderung der Situation und der
handelnden Person

(situative) Bewertung

RESILIENZ- UND STRESSERLEBEN

Dynamisches Wechselspiel im Alltag





RESILIENZFAKTOREN PFLEGENDER ANGEHÖRIGER

Zusammenfassung wissenschaftlicher Ergebnisse

- Biologische Dimension

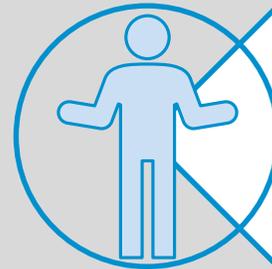
Psychologische
Dimension

- Soziale Dimension

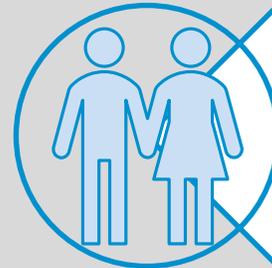
FOKUS: SOZIALE RESILIENZFAKTOREN

„resilience depends more on what we receive than what we have“ - Michael Ungar

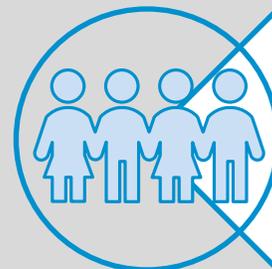
- Soziale Dimension
- Dyadische Faktoren
- Gesellschaftliche Faktoren



Wahrgenommene soziale Unterstützung



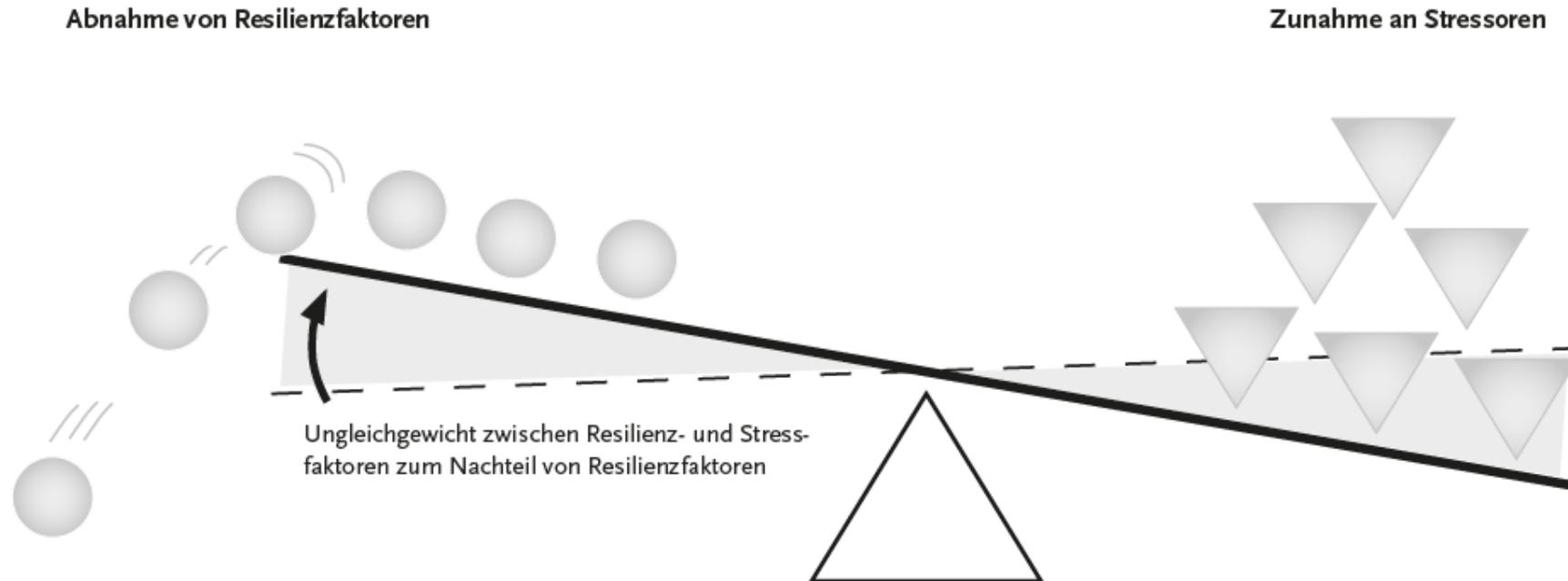
Beziehungsqualität



Zugang zu Unterstützungsmöglichkeiten und positiven Aktivitäten

FOKUS: SOZIALE RESILIENZFAKTOREN

Resilienz- und Stresserleben während Corona-Pandemie - Social Distancing



Individualisierte Kompensationsstrategien sind nötig, um Gesundheit aufrechtzuerhalten

DER FARBE FRAGEBOGEN

2

DER FARBE-FRAGEBOGEN

FREI VERFÜGBAR AUF WWW.ZQP.DE/FRAGEBOEGEN-FARBE/

ARBEITSMATERIAL

Fragebögen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

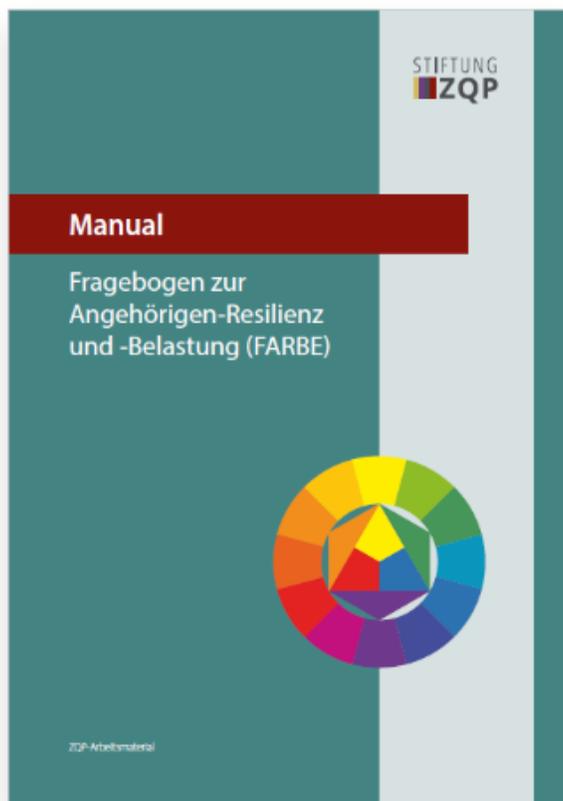
Sie sind hier: [Startseite](#) » [Ratgeber und Hilfe](#) » Fragebögen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

Das Projekt wurde gefördert von:
compass private pflegeberatung, Köln

Übersicht der FARBE-Materialien

Hier können Sie das Manual, die Fragebögen und die Auswertungstools herunterladen:

Manual FARBE

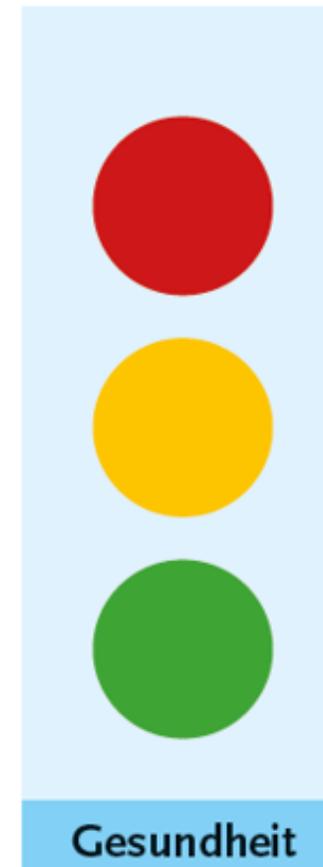


- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung \(FARBE\)](#)
- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung \(FARBE\) – Auswertung](#)
- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung \(FARBE\) – Auswertungsblatt \(Excel\)](#)
- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung bei Demenz \(FARBE-DEM\)](#)
- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung bei Demenz \(FARBE-DEM\) – Auswertung](#)
- [Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung bei Demenz \(FARBE-DEM\) – Auswertungsblatt \(Excel\)](#)

Erfassung des Beratungsbedarfs von pflegenden Angehörigen

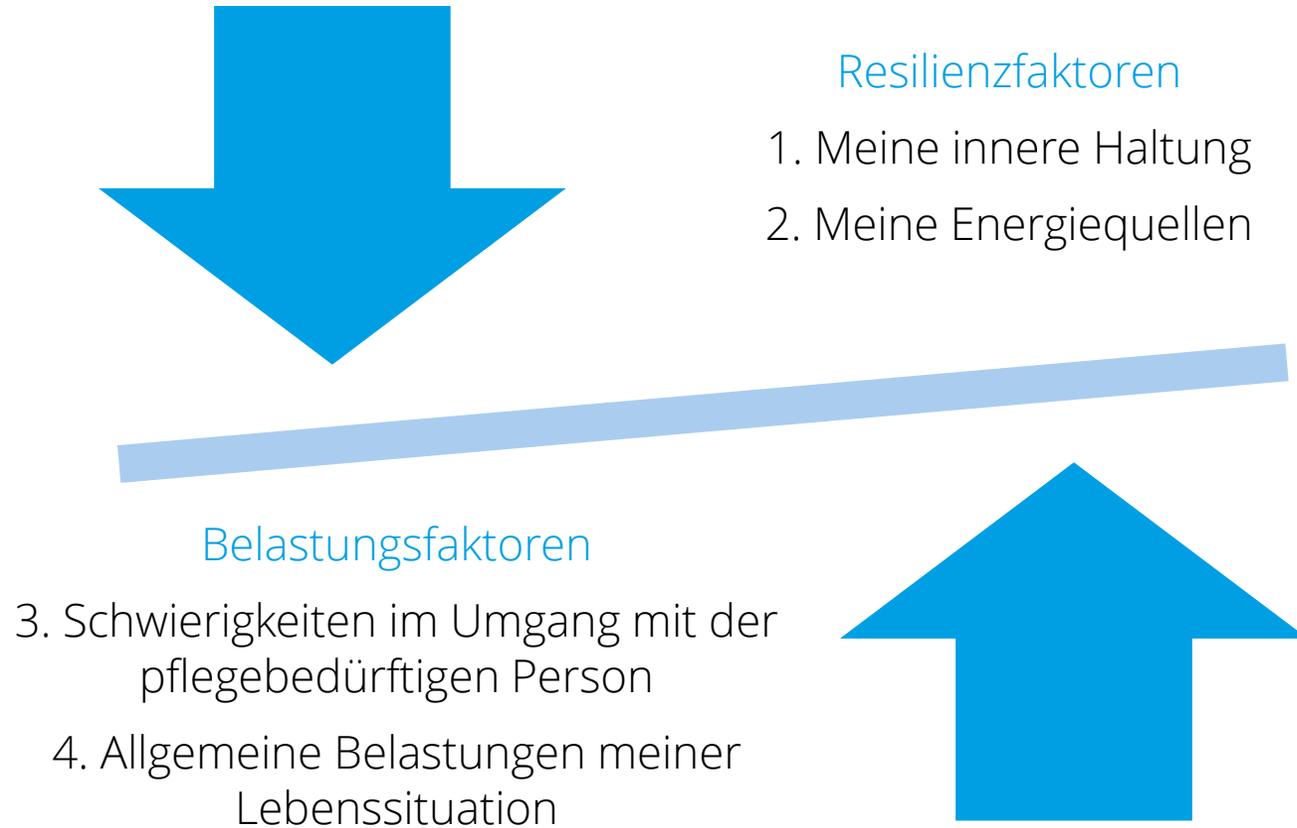


Einschätzung der Gesamtbelastung von pflegenden Angehörigen



AUFBAU DES FRAGEBOGENS

Waagemodell und die vier Skalen

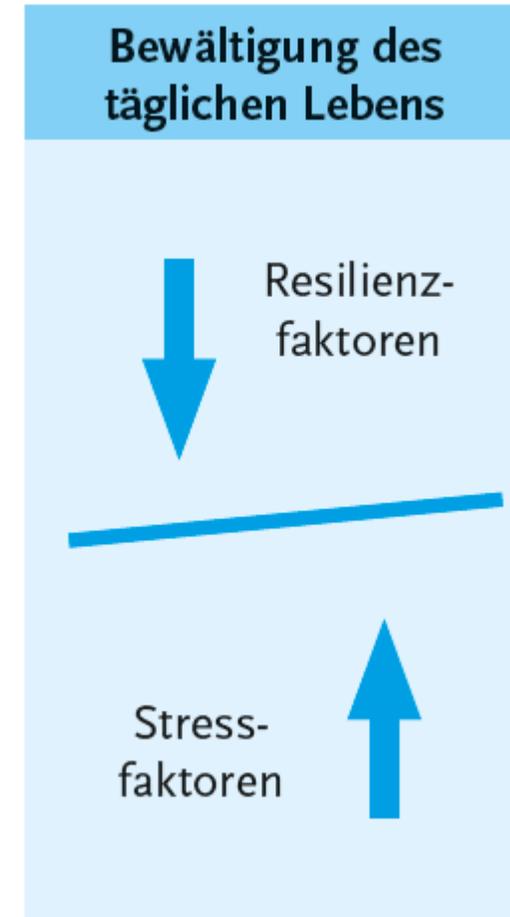


SOZIODEMPGRAPHISCHE BASISSKALA

	Nein	Ja
Weibliches Geschlecht	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niedriger Schulabschluss	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Wohnsituation gemeinsam mit pflegebedürftiger Person	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Über 21 Stunden/Woche, die für Pflege aufgebracht wird	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

RESILIENZSKALA 'MEINE INNERE HALTUNG'

Nr.	Item	Konstrukt	Quelle
1	Ich habe mich freiwillig und bewusst entschieden, die Pflege zu übernehmen..	Selbstwirksamkeit	In Anlehnung an Campbell et al. (2008)
2	Durch die Anforderungen der Pflege entdecke ich neue, positive Seiten an mir, an der pflegebedürftigen Person und/oder an unserem Verhältnis zueinander.	Wachstum/Reifung	In Anlehnung an Tarlow et al. (2004)
3	Ich erhole mich schnell von Stress.	Resilienz	In Anlehnung an Chmitorz (2018)
4	Ich habe mich mit Informationen zum Erkrankungsbild der pflegebedürftigen Person und zu Hilfsangeboten auseinandergesetzt und fühle mich kompetent in meiner Pflegeleistung.	Wissen über die Erkrankung, Kompetenzgefühl	In Anlehnung an Beinart et al. (2012), Zausniewski et al. (2015)
5	In schwierigen Situationen kann ich mich auf meine Fähigkeiten verlassen.	Selbstwirksamkeit	Allgemeine Selbstwirksamkeit Kurzskala (Beierlein, Kovaleva, Kemper, & Rammstedt, 2012)



RESILIENZSKALA 'MEINE ENERGIEQUELLEN'

Nr.	Item	Konstrukt	Quelle
6	Es gelingt mir trotz erhöhter Anforderungen, eigene Interessen (wie Hobbys, Sport) zu verfolgen.	Selbstfürsorge/ Depressions- prophylaxe	In Anlehnung an Becks Depressions Inventar (Hautzinger, Keller, & Kühner, 2009)
7	Ich spanne weitere Personen (z.B. Familienmitglieder, Freund/-in, professionelle Pfleger/-innen, externe Betreuungsangebote) in die Pflege ein.	Soziale Unterstützung	In Anlehnung an Stress-Puffer-Modell von Cohen und Wills (1985)
8	Ich bekomme unterstützende Rückmeldungen für meine Leistungen als Pflegende/-r.	Soziale Unterstützung	In Anlehnung an Li and Sprague (2008)
9	Ich habe Menschen, auf die ich mich immer verlassen kann.	Soziale Unterstützung	Berliner Social Support Skalen (Schulz & Schwarter, 2003)
10	Ich empfinde im Alltag Freude, z.B. wenn ich angenehmen Aktivitäten nachgehe.	Selbstfürsorge/ Depressions- prophylaxe	In Anlehnung an Becks Depressions Inventar (Hautzinger et al., 2009; Schulz & Schwarter, 2003)



BELASTUNGSSKALA 'SCHWIERIGKEITEN IM UMGANG MIT DER PFLEGEBEDÜRFTIGEN PERSON'

Nr.	Item	Konstrukt	Quelle
11	Die pflegebedürftige Person ist körperlich eingeschränkt und benötigt Unterstützung in Aktivitäten des täglichen Lebens (z. B. Anziehen, Waschen, Bewegung, Essen), die ich nur schwer leisten kann.	Einschränkungen in Aktivitäten des täglichen Lebens	In Anlehnung an Abelman et al., 2014
12	Die pflegebedürftige Person zeigt schwierige Verhaltensweisen, die mich belasten (z. B. lehnt Hilfe ab, zeigt aggressives Verhalten, Schlafstörungen, Interessenlosigkeit).	Verhaltensauffälligkeiten	Neuropsychiatric Inventory (Cummings et al., 1994)
13	Ich kann die pflegebedürftige Person keine Stunde allein lassen.		In Anlehnung an Miyamoto et al., 2012
14	Die pflegebedürftige Person hat sich durch die Erkrankung nachteilig verändert (ist z. B. reizbarer, negativer, weniger mitfühlend, hat geistig abgebaut).	Persönlichkeitsveränderungen	In Anlehnung an Caregiver Strain Index (Robinson, 1983)
15	Im Alltag ergeben sich viele Konflikte und Streitigkeiten mit der pflegebedürftigen Person.	Veränderung der Beziehung	In Anlehnung an Pinto et al., 2016



BELASTUNGSSKALA 'ALLGEMEINE BELASTUNGEN MEINER LEBENSITUATION'

Nr.	Item	Konstrukt	Quelle
16	Neben den Pflegeaufgaben bin ich im Alltag durch zusätzliche Schwierigkeiten belastet (z. B. eigener Gesundheitszustand, Sorge um weitere Familienmitglieder, Vereinbarkeit Pflege-Familie-Beruf).	Stressoren der allgemeinen Lebenssituation	In Anlehnung an Caregiver Strain Index (Robinson, 1983)
17	Ich leide täglich an körperlichen Beschwerden (z. B. Schmerzen, Atemnot, ungewollte Gewichtsveränderung, Herzklopfen, Schwindel, Erkrankungen des Bewegungsapparates.).	Gesundheitszustand	In Anlehnung an Richardson et al. (2013) und Gräbel (1998)
18	Meine finanzielle Situation bereitet mir Sorgen.	Finanzielle Sorgen	In Anlehnung an Caregiver Strain Index (Robinson, 1983), Zarit Burden Interview (Zarit et al., 1985), Berliner Inventar zur Angehörigenbelastung Demenz (Zank et al., 2006)
19	Ich vernachlässige meine eigene Gesundheit (z. B. Versäumnis von Vorsorgeuntersuchungen, Schlafmangel, ungesunde Ernährung).	Gesundheitszustand	In Anlehnung an Schulz und Beach (1999)
20	Ich habe das Gefühl, der Vielfalt an Anforderungen in meinem Alltag nicht gerecht zu werden (dies kann sich z.B. durch Antriebslosigkeit, Schlafprobleme, Freudlosigkeit oder Gereiztheit äußern).	Rollenkonflikte	In Anlehnung an Caregiver Strain Index (Robinson, 1983) sowie Häusliche Pflege Skala (Gräbel, 2001)

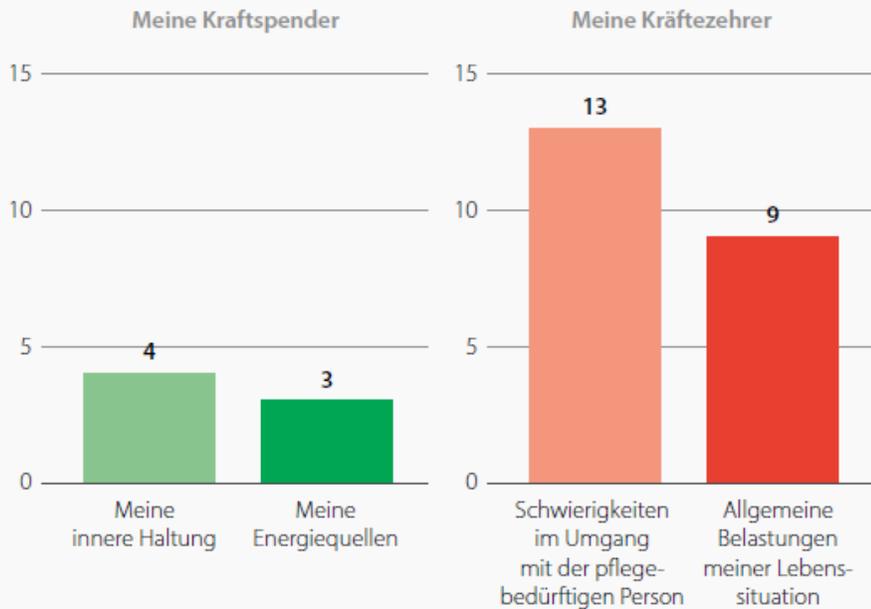


Auswertung FARBE Fragebogen

Name: _____ Datum: _____

Meine Kraftspender
Meine innere Haltung 4
Meine Energiequellen 3

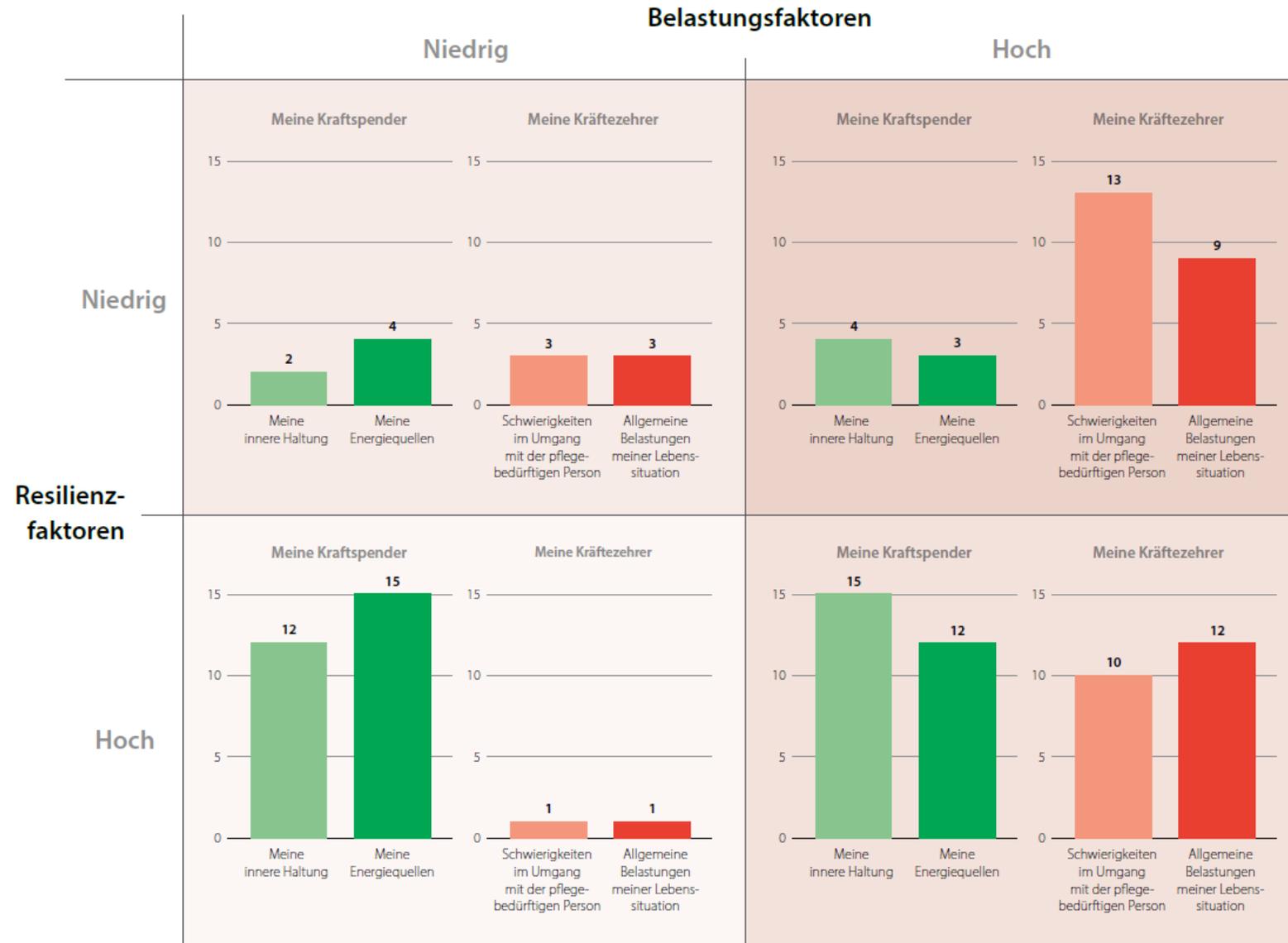
Meine Kräftezehrer
Schwierigkeiten im Umgang mit der pflegebedürftigen Person 13
Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation 9



Je höher die Werte,
desto höher die Resilienz

Je höher die Werte,
desto höher die Belastung

VERHÄLTNISS VON RESILIENZ- ZU BELASTUNGSFAKTOREN



Resilienz- und Belastungsskalen

Skala	Regel	Regel erfüllt?	
1. Meine innere Haltung	Wenn mind. 2 Fragen mit Nein oder Eher Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
2. Meine Energiequellen	Wenn mind. 2 Fragen mit Nein oder Eher Nein	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
3. Schwierigkeiten im Umgang mit der pflegebedürftigen Person	Wenn mind. 2 Fragen mit Ja oder Eher Ja	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein
4. Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation	Wenn mind. 2 Fragen mit Ja oder Eher Ja	<input type="radio"/> Ja	<input type="radio"/> Nein

Wurden bei 3. mindestens 2 Fragen mit Nein oder Eher Nein bei den Resilienzskalen und/oder 2 Fragen mit Ja oder Eher Ja bei den Belastungsskalen beantwortet, sollten die entsprechenden Beratungsthemen der Skala vorgeschlagen werden.

Wurden bei 1. alle Fragen mit Ja beantwortet sollte Beratung auch dann angeboten werden, wenn die o.g. Cut-Off-Werte knapp verfehlt wurden (vgl. Manual).

4. Identifizieren Sie die Beratungsthemen

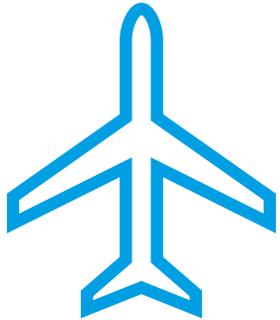
Skala	Beratungsthemen	Empfehlung
1. Meine innere Haltung	Selbstfürsorge	<input type="radio"/>
	Stressmanagement	<input type="radio"/>
	Problemlösetraining	<input type="radio"/>
2. Meine Energiequellen	Entlastungsmöglichkeiten (z.B. Tagespflege, ambulante Pflege)	<input type="radio"/>
	Selbsthilfegruppen	<input type="radio"/>
	Selbstfürsorge	<input type="radio"/>
3. Schwierigkeiten im Umgang mit dem Menschen mit Demenz	Psychoedukation	<input type="radio"/>
	Psychoedukation herausforderndes Verhalten	<input type="radio"/>
	Fachärztliche Anbindung des/der Pflegebedürftigen	<input type="radio"/>
	Selbsthilfegruppen	<input type="radio"/>
4. Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation	Sozialrechtliche Aspekte (evtl. Schuldnerberatung)	<input type="radio"/>
	Ärztliche/psychiatrische/psychotherapeutische Abklärung/Diagnostik des/der pflegenden Angehörigen	<input type="radio"/>

KONKRETE HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Skala	Mögliche Interventionen
1. Meine innere Haltung	<p>Einführen eines Positiv-Tagebuchs</p> <p>Übungen zur Steigerung des Selbstwerts (z.B. Erstellen einer positiven Eigenschaftsliste, Wertefragebogen, Ressourcentagebuch)</p> <p>Übungen zur Entspannung (z.B. PMR), Achtsamkeit (z.B. 5-4-3-2-1 Übung)</p> <p>Übungen zur Förderung von Akzeptanz (z.B. Anteilnahme mit dem eigenen Selbst)</p> <p>Übungen zum Umgang mit dem inneren Kritiker</p>
2. Meine Energiequellen	<p>Gemeinsame Erarbeitung einer Liste angenehmer Aktivitäten</p> <p>Einführen eines Wochenplans unter Beachtung des Waagemodells</p> <p>Förderung sozialer Kontakte (z.B. Erstellung einer sozialen Netzwerkkarte und daraus abgeleitet Förderung der Kontaktaufnahme)</p>
3. Schwierigkeiten im Umgang mit der pflegebedürftigen Person	<p>Soziales Kompetenztraining zu Umgang mit herausforderndem Verhalten</p> <p>Information und Vermittlung von Hilfs- und Unterstützungsangeboten</p> <p>Erstellen eines Unterstützungsnetzwerkes (Welche sozialen Kontakte sind gute Helfer für Trost und Beistand; für Ablenkung und Freizeit; für praktische Hilfen und Erledigungen?)</p> <p>Übungen zur Förderung von Akzeptanz</p>
4. Allgemeine Belastungen meiner Lebenssituation	<p>Problemlösetraining</p> <p>Übungen zur Entspannung (z.B. PMR)</p> <p>Übungen zur Förderung von Achtsamkeit (z.B. 5-4-3-2-1 Übung) und Akzeptanz (z.B. Anteilnahme mit dem eigenen Selbst)</p>

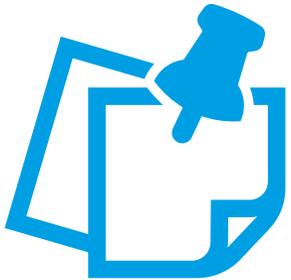
„ES GEHT JA NOCH“

Flugzeugmetapher zur Förderung der Selbstfürsorge



POSITIVTAGEBUCH

Intervention zur Schärfung des Blicks auf positive Erlebnisse im Alltag



*Schreiben Sie jeden Tag drei Dinge auf,
über die Sie sich gefreut haben oder
für die Sie dankbar sind.*

SOZIALE NETZWERKKARTE

Förderung Inanspruchnahme Unterstützungsmöglichkeiten & Ausbau soziales Netz



POSITIVE AKTIVITÄTENPLANUNG

Aufbau positiver Aktivitäten; Wiederaufnahme von Hobbies



INFORMATIONSMITTLUNG

z.B. für pflegende Angehörige von Menschen mit Demenz

Verlässliche Informationsquellen nutzen, z.B.

Pflegestützpunkte

<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/pflegestuuetzpunkte.html>

Deutsche Alzheimer Gesellschaft

Alzheimer Telefon 030 259 37 9514

Überblick über Hilfs- und Beratungsstellen: <https://www.deutsche-alzheimer.de/adressen>

Zentrum für Qualität in der Pflege (ZQP)

Datenbank Beratung zur Pflege (<https://www.zqp.de/beratung-pflege/#/home>)

Broschüren zu Pflegerlevanten Themen <https://www.zqp.de/pflegeberatung/>

Stiftung Gesundheitswissen

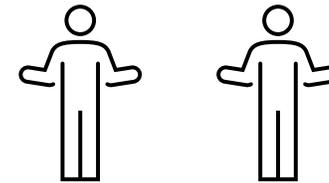
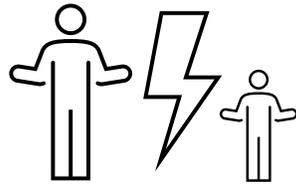
YouTube Videos zu Demenz <https://www.stiftung-gesundheitswissen.de/mediathek/videos/demenz/was-ist-demenz>

AOK Familiencouch Pflege

Online-Selbsthilfeprogramm <https://pflege.aok.de/>

KOMMUNIKATIONSTRAINING

Validieren statt Korrigieren



RESILIENZFÖRDERUNG BEI PFLEGENDEN ANGEHÖRIGEN

Bislang Einzelbefunde bezüglich spezifischer Resilienzinterventionen

- Inhalte der Interventionen
 - Aufbau soziale Unterstützung
 - Positiver Aktivitätenaufbau
 - Coping-Strategien (z.B. Kommunikationshilfen)
 - Stressmanagement
 - Achtsamkeit
- Befunde der Intervention
 - Wer beendet, hat positive Effekte, aber hohe Abbruchzahlen (Yi-Frazier et al., 2017)
 - Niederschwellige Online-Interventionen eventuell passender; bislang keine systematischen Studien (Shin et al., 2020)
 - Es fehlen bislang einheitliche Modelle (Petriwskyi et al., 2016)



Zentrum für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA)

Landeskrankenhaus (AöR)

Hartmühlenweg 2-4

55122 Mainz

E-Mail: a.wuttke-linnemann@zpga.landeskrankenhaus.de

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

AUSTAUSCH IN TISCHGRUPPE

Erfahrungsaustausch IST-Zustand



Wo habe ich mit Angehörigen zu tun?

Welche Rolle spielen Resilienzfaktoren dabei?

Wie integriere ich Wissen über Resilienz in meine Arbeit?

AUSTAUSCH IN TISCHGRUPPE

Erfahrungsaustausch SOLL-Zustand



Wo könnten Resilienzfaktoren für pflegende Angehörigen noch stärker in den Blick genommen werden?

Welche Angebote werden dafür in Bad Kreuznach gebraucht?

Was brauchen wir, um Resilienz noch besser erkennen und fördern zu können?