Seiten-Adresse:
https://www.gesundheitsindustrie-bw.de/fachbeitrag/pm/wenn-pflege-zur-dauerbelastung-wird-dzpg-startet-forschungsprojekt-zur-psychischen-gesundheit-pflegender-angehoeriger

Wenn Pflege zur Dauerbelastung wird: DZPG startet Forschungsprojekt zur psychischen Gesundheit pflegender Angehöriger

Rund 5 Millionen Menschen in Deutschland sind pflegebedürftig, etwa 80 Prozent von ihnen werden zu Hause versorgt, überwiegend durch Angehörige. Das zeigen Zahlen des Statistischen Bundesamtes. Damit leisten mehr als 7 Millionen Menschen regelmäßig informelle Pflegearbeit, wie das Bundesgesundheitsministerium errechnet hat. Studien belegen, dass diese Gruppe psychisch erheblich stärker belastet ist als die Allgemeinbevölkerung. Genau hier setzt ein neues Forschungsprojekt des Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG) an den Standorten Tübingen und Berlin-Potsdam an. Das Ziel: Belastungen und Bedarfe zu erforschen – und damit ins Versorgungssystem zu wirken. So soll die psychische Gesundheit pflegender Angehöriger geschützt und gestärkt werden.

Denn die Liste der Risiken, denen Pflegende ausgesetzt sind, ist lang. So weist eine Metaanalyse deutlich erhöhte Raten für Depressionen nach und Analysen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass pflegende Angehörige überdurchschnittlich häufig unter Stress, Erschöpfung und psychischen Beschwerden leiden. Trotz dieser Befunde sind informell Pflegende bislang keine eigenständige Zielgruppe der psychischen Gesundheitsversorgung.

Belastung sichtbar machen – Versorgung weiterentwickeln

Das DZPG-VISIONS-Projekt „Inno:Care – Stress, mentale Gesundheit und Resilienz in der informellen Pflege von Angehörigen" unter Leitung von Dr. Lydia Kogler zusammen mit Dr. Caroline Meyer und Heike Petereit-Zipfel, Erfahrungsexpertin und Co-Forschende des VISIONS-Projektes, startet im Juli. Es verfolgt einen partizipativen Ansatz: Pflegende Angehörige beteiligen sich aktiv am Forschungsvorhaben. Im ersten Schritt ist eine groß angelegte Online-Befragung im deutschsprachigen Raum geplant. Sie soll systematisch erfassen, wie häufig psychische Belastungen wie Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen sowie Traumabelastungen bei den Pflegenden auftreten, und in welchen Bereichen Unterstützungsbedarf besteht. Das Projekt nimmt dabei ausdrücklich die Vielfalt informeller Pflege in den Blick: von Angehörigen älterer oder demenziell erkrankter Menschen über Eltern von Kindern mit Pflegebedarf bis hin zu Young Carers, also Kindern und jungen Erwachsenen, die Pflegeverantwortung übernehmen.

„Pflegende Angehörige haben eine zentrale Rolle im Versorgungssystem – oft über Jahre hinweg und unter hoher Belastung", sagt Dr. Lydia Kogler. „Wir wollen genauer verstehen, welche Faktoren ihre psychische Gesundheit beeinflussen, um daraus gezielte Unterstützungsangebote ableiten zu können."

„Dauerhafte Belastung ohne Pause"

Wie sich diese Belastung im Alltag anfühlt, beschreibt eine Angehörige aus dem Trialogischen Zentrumsrat, die selbst beide Elternteile pflegt: „Pflege hört nie auf. Sie läuft neben dem Beruf, neben der Familie, oft auch nachts – selbst dann, wenn die eigenen Kräfte längst erschöpft sind." Besonders problematisch sei die Situation, wenn akute Belastungen auftreten: „In den Momenten, in denen es wirklich schwierig wird, bräuchte man sofort Unterstützung. Stattdessen steht man oft allein da oder verliert Zeit mit Zuständigkeiten und Formularen. Was fehlt, ist unkomplizierte Unterstützung vor Ort – auch kurzfristig, damit die Situation nicht kippt."

Heike Petereit-Zipfel ergänzt: „Aus unterschiedlichen Perspektiven erlebe ich täglich, wie stark unser Versorgungssystem noch immer auf die stillschweigende Mitverantwortung von Familien baut, ohne ihnen systematisch die Unterstützung zu geben, die sie selbst dringend brauchen. InnoCare setzt genau hier an. Es macht sichtbar, was lange unsichtbar geblieben ist, und bringt Erfahrungsexpertise gleichberechtigt in die Entwicklung von Lösungen ein. Für mich ist das kein ‚nice to have', sondern eine notwendige Voraussetzung für eine zukunftsfähige Versorgung."

Partizipation als Schlüssel zu besseren Lösungen

Erfahrungen wie diese sollen im Verlauf des DZPG-VISIONS-Projektes gezielt gesammelt werden. Im Frühjahr 2027 ist dann ein Symposium geplant, bei dem pflegende Angehörige mit Fachleuten aus Psychotherapie, Medizin, Sozialarbeit, ambulanter Pflege, Krankenkassen und Politik zusammenkommen. „Wir bringen bewusst unterschiedliche Perspektiven zusammen – Betroffene, Versorgung und Systemakteure", sagt Dr. Lydia Kogler. „Wir sind überzeugt, dass nur die Lösungen im Alltag nutzbar sind, die gemeinsam mit allen Beteiligten entwickelt wurden."

Prävention stärken – Versorgung neu denken

Langfristig zielt das Projekt darauf ab, durch die Erfassung von Bedarfen präventive Strukturen zu entwickeln, die psychische Belastungen frühzeitig abfangen. In Hinblick auf die Versorgung der Bevölkerung besteht Handlungsbedarf, betont DZPG-Sprecher Prof. Peter Falkai: „Pflegende Angehörige geraten meist erst dann in den Fokus, wenn bereits eine Erkrankung entstanden ist. Wir müssen diese Gruppe früher erreichen und systematisch in Prävention und Versorgung einbeziehen."

„Mit den VISIONS-Projekten schafft das DZPG Raum für Forschung, die agil auf Entwicklungen mit hoher gesellschaftlicher Relevanz reagieren kann", sagt Prof. Silvia Schneider, Sprecherin des DZPG. „Gerade bei Themen wie der psychischen Gesundheit pflegender Angehöriger müssen wir schnell verstehen, wo Risiken entstehen, welche Unterstützung wirkt und wie neue Erkenntnisse in Prävention und Versorgung übersetzt werden können. Solche Projekte setzen Impulse, damit Forschung nicht nur beschreibt, sondern konkrete Verbesserungen anstößt."

Eine wachsende Herausforderung

Auch das hat das Statistische Bundesamt bereits berechnet: Mit dem demografischen Wandel wird die Zahl pflegebedürftiger Menschen weiter steigen, und damit auch die Zahl der Angehörigen, die Verantwortung übernehmen. „Es werden also viele Menschen im Laufe ihres Lebens selbst in die Situation kommen, Angehörige zu pflegen", sagt Dr. Lydia Kogler. „Deshalb ist es höchste Zeit, mithilfe der Forschung an Strukturen zu arbeiten, die diese Menschen von Anfang an unterstützen – verlässlich, erreichbar und wirksam."

Denn die Liste der Risiken, denen Pflegende ausgesetzt sind, ist lang. So weist eine Metaanalyse deutlich erhöhte Raten für Depressionen nach und Analysen des Robert Koch-Instituts zeigen, dass pflegende Angehörige überdurchschnittlich häufig unter Stress, Erschöpfung und psychischen Beschwerden leiden. Trotz dieser Befunde sind informell Pflegende bislang keine eigenständige Zielgruppe der psychischen Gesundheitsversorgung.

Belastung sichtbar machen – Versorgung weiterentwickeln

Das DZPG-VISIONS-Projekt „Inno:Care – Stress, mentale Gesundheit und Resilienz in der informellen Pflege von Angehörigen" unter Leitung von Dr. Lydia Kogler zusammen mit Dr. Caroline Meyer und Heike Petereit-Zipfel, Erfahrungsexpertin und Co-Forschende des VISIONS-Projektes, startet im Juli. Es verfolgt einen partizipativen Ansatz: Pflegende Angehörige beteiligen sich aktiv am Forschungsvorhaben. Im ersten Schritt ist eine groß angelegte Online-Befragung im deutschsprachigen Raum geplant. Sie soll systematisch erfassen, wie häufig psychische Belastungen wie Depressionen, Angststörungen oder Suchterkrankungen sowie Traumabelastungen bei den Pflegenden auftreten, und in welchen Bereichen Unterstützungsbedarf besteht. Das Projekt nimmt dabei ausdrücklich die Vielfalt informeller Pflege in den Blick: von Angehörigen älterer oder demenziell erkrankter Menschen über Eltern von Kindern mit Pflegebedarf bis hin zu Young Carers, also Kindern und jungen Erwachsenen, die Pflegeverantwortung übernehmen.

„Pflegende Angehörige haben eine zentrale Rolle im Versorgungssystem – oft über Jahre hinweg und unter hoher Belastung", sagt Dr. Lydia Kogler. „Wir wollen genauer verstehen, welche Faktoren ihre psychische Gesundheit beeinflussen, um daraus gezielte Unterstützungsangebote ableiten zu können."

„Dauerhafte Belastung ohne Pause"

Wie sich diese Belastung im Alltag anfühlt, beschreibt eine Angehörige aus dem Trialogischen Zentrumsrat, die selbst beide Elternteile pflegt: „Pflege hört nie auf. Sie läuft neben dem Beruf, neben der Familie, oft auch nachts – selbst dann, wenn die eigenen Kräfte längst erschöpft sind." Besonders problematisch sei die Situation, wenn akute Belastungen auftreten: „In den Momenten, in denen es wirklich schwierig wird, bräuchte man sofort Unterstützung. Stattdessen steht man oft allein da oder verliert Zeit mit Zuständigkeiten und Formularen. Was fehlt, ist unkomplizierte Unterstützung vor Ort – auch kurzfristig, damit die Situation nicht kippt."

Heike Petereit-Zipfel ergänzt: „Aus unterschiedlichen Perspektiven erlebe ich täglich, wie stark unser Versorgungssystem noch immer auf die stillschweigende Mitverantwortung von Familien baut, ohne ihnen systematisch die Unterstützung zu geben, die sie selbst dringend brauchen. InnoCare setzt genau hier an. Es macht sichtbar, was lange unsichtbar geblieben ist, und bringt Erfahrungsexpertise gleichberechtigt in die Entwicklung von Lösungen ein. Für mich ist das kein ‚nice to have', sondern eine notwendige Voraussetzung für eine zukunftsfähige Versorgung."

Partizipation als Schlüssel zu besseren Lösungen

Erfahrungen wie diese sollen im Verlauf des DZPG-VISIONS-Projektes gezielt gesammelt werden. Im Frühjahr 2027 ist dann ein Symposium geplant, bei dem pflegende Angehörige mit Fachleuten aus Psychotherapie, Medizin, Sozialarbeit, ambulanter Pflege, Krankenkassen und Politik zusammenkommen. „Wir bringen bewusst unterschiedliche Perspektiven zusammen – Betroffene, Versorgung und Systemakteure“, sagt Dr. Lydia Kogler. „Wir sind überzeugt, dass nur die Lösungen im Alltag nutzbar sind, die gemeinsam mit allen Beteiligten entwickelt wurden.“

Prävention stärken – Versorgung neu denken

Langfristig zielt das Projekt darauf ab, durch die Erfassung von Bedarfen präventive Strukturen zu entwickeln, die psychische Belastungen frühzeitig abfangen. In Hinblick auf die Versorgung der Bevölkerung besteht Handlungsbedarf, betont DZPG-Sprecher Prof. Peter Falkai: „Pflegende Angehörige geraten meist erst dann in den Fokus, wenn bereits eine Erkrankung entstanden ist. Wir müssen diese Gruppe früher erreichen und systematisch in Prävention und Versorgung einbeziehen.“

„Mit den VISIONS-Projekten schafft das DZPG Raum für Forschung, die agil auf Entwicklungen mit hoher gesellschaftlicher Relevanz reagieren kann“, sagt Prof. Silvia Schneider, Sprecherin des DZPG. „Gerade bei Themen wie der psychischen Gesundheit pflegender Angehöriger müssen wir schnell verstehen, wo Risiken entstehen, welche Unterstützung wirkt und wie neue Erkenntnisse in Prävention und Versorgung übersetzt werden können. Solche Projekte setzen Impulse, damit Forschung nicht nur beschreibt, sondern konkrete Verbesserungen anstößt.“

Eine wachsende Herausforderung

Auch das hat das Statistische Bundesamt bereits berechnet: Mit dem demografischen Wandel wird die Zahl pflegebedürftiger Menschen weiter steigen, und damit auch die Zahl der Angehörigen, die Verantwortung übernehmen. „Es werden also viele Menschen im Laufe ihres Lebens selbst in die Situation kommen, Angehörige zu pflegen“, sagt Dr. Lydia Kogler. „Deshalb ist es höchste Zeit, mithilfe der Forschung an Strukturen zu arbeiten, die diese Menschen von Anfang an unterstützen – verlässlich, erreichbar und wirksam.“

Pressemitteilung

06.05.2026
Quelle: Deutsches Zentrum für Psychische Gesundheit (DZPG)

Weitere Informationen

Pressekontakt:
Dr. Pavel Radchenko
Tel.: +49 (0) 151 70125839
E-Mail: presse(at)dzpg.org

- Deutschen Zentrums für Psychische Gesundheit (DZPG)