

**Pflegende Angehörige sind häufiger depressiv  
DAK-Pflegereport untersucht psychische und physische Belastung**

**Berlin, 24. September 2015. Pflege kann krank machen: Rund 20 Prozent aller pflegenden Angehörigen in Deutschland leiden unter einer Depression. Auch Angst- oder Schlafstörungen kommen gehäuft vor. Insgesamt leidet etwa die Hälfte aller Pflegepersonen an psychischen Problemen, deutlich mehr als nicht-pflegende Menschen. Das sind zentrale Ergebnisse des aktuellen Pflegereports 2015 der DAK-Gesundheit.**

Für den DAK-Pflegereport „So pflegt Deutschland“ wurden die anonymisierten Daten von 500.000 Versicherten ausgewertet. Ferner hat die Kasse Daten von 12.000 pflegenden Angehörigen mit denen einer nicht-pflegenden Gruppe verglichen und die häufigsten Krankheiten analysiert. Ein zentrales Ergebnis: Pflegende Angehörige werden um zehn Prozent häufiger wegen psychischer Leiden behandelt. Bei Depressionen sind es acht Prozent mehr. „Das zeigt, wieviel Druck auf Menschen lastet, die neben Job und Familie noch die Pflege eines Angehörigen übernehmen“, sagt Herbert Rebscher, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. Auch körperlich sind pflegende Angehörige belastet: Jede sechste Pflegeperson musste 2014 wegen Muskel-Skelett-Erkrankungen wie Rückenschmerzen zum Arzt, bei nicht-pflegenden Personen war nur jeder Zehnte betroffen.

**Viele pflegende Angehörige sind überfordert**

Zusätzlich zur Datenanalyse hat die DAK-Gesundheit eine repräsentative Forsa-Befragung in Auftrag gegeben. Danach schätzt über die Hälfte der pflegenden Angehörigen die eigene Belastung als hoch oder sehr hoch ein. Viele fühlen sich manchmal körperlich (50 Prozent), psychisch (68 Prozent) oder zeitlich (71 Prozent) überfordert von der Pflege. Sowohl Belastung als auch Überforderung steigen an, wenn die gepflegte Person dement ist. Bei jedem dritten Befragten ist das der Fall.

Aus dem Report geht hervor, dass mit rund 90 Prozent meist Frauen die Pflege übernehmen. Ein Drittel ist berufstätig, davon lediglich ein Fünftel in Vollzeit. Gepflegt werden überwiegend Menschen mit Pflegestufe Eins (knapp 50 Prozent). Doch auch die Stufen Zwei (30 Prozent) und Drei (zehn Prozent) sind mit ihrem intensiven Betreuungsbedarf in der häuslichen Pflege vertreten.

Trotzdem sind externe Hilfsangebote nur zum Teil bekannt und werden verhältnismäßig selten genutzt: So wissen laut Forsa-Befragung zwei von drei Angehörigen, dass die Pflegekassen kostenlose Kurse anbieten. Nur ein Fünftel jedoch hat diese Möglichkeit bereits genutzt. „Dass solche Angebote in so geringem Maße in Anspruch genommen werden, stimmt nachdenklich“, sagt der Pflegewissenschaftler Professor Thomas Klie von der Universität Klagenfurt. Vielen pflegenden Angehörigen fehle offenbar die Zeit, im hektischen Alltag noch regelmäßige Termine wahrzunehmen.

### **Neues Angebot: Der DAK-Pflegecoach**

Die DAK-Gesundheit startet deshalb mit dem Pflegecoach ein neuartiges Angebot im Internet, das speziell auf die Bedürfnisse pflegender Angehöriger zugeschnitten ist. Dabei handelt es sich um einen zertifizierten Pflegekurs, der online absolviert werden kann. Die DAK-Gesundheit ist die erste Krankenkasse, die einen Kurs in dieser Form anbietet. Das Angebot kann von Versicherten aller Kassen kostenlos genutzt werden. Teilnehmer können die verschiedenen Module des DAK-Pflegecoachs absolvieren, wann immer sie möchten und die Inhalte nach ihren eigenen Bedürfnissen gewichten. Hinzu kommt ein soziales Netzwerk: Wer eingeloggt ist, kann sich mit anderen über Fragen und Probleme austauschen – auf Wunsch anonym. „Im Pflegealltag bietet der DAK-Pflegecoach Hilfe ohne Hürden“, sagt Vorstandschef Rebscher.

Der DAK-Pflegecoach ist im Internet unter [www.dak.de/pflegecoach](http://www.dak.de/pflegecoach) zu finden.

Die DAK-Gesundheit ist eine der größten gesetzlichen Kassen in Deutschland und versichert 6,2 Millionen Menschen.

