



Gabriele Wilz
Klaus Pfeiffer

Zu Hause pflegen

Psychologische Unterstützung
und Entlastung für pflegende
Angehörige

Zu Hause pflegen

Ratgeber zur Reihe Fortschritte der Psychotherapie Band 62

Zu Hause pflegen

Prof. Dr. Gabriele Wilz, Dr. Klaus Pfeiffer

Die Reihe wird herausgegeben von:

Prof. Dr. Martin Hautzinger, Prof. Dr. Tim Klucken, Prof. Dr. Tania Lincoln,
Prof. Dr. Jürgen Margraf, Prof. Dr. Winfried Rief, Prof. Dr. Brunna Tuschen-Caffier

Die Reihe wurde begründet von:

Dietmar Schulte, Klaus Grawe, Kurt Hahlweg, Dieter Vaitl

**Gabriele Wilz
Klaus Pfeiffer**

Zu Hause pflegen

Psychologische Unterstützung
und Entlastung für pflegende Angehörige

Prof. Dr. Gabriele Wilz, geb. 1966. Seit 2009 Professorin für Klinisch-Psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena und dort auch Leitung der Hochschulambulanz und des Weiterbildungsprogramms Psychologische Psychotherapie.

Dr. Klaus Pfeiffer, geb. 1966. Seit 1999 wissenschaftlicher Mitarbeiter in der Abteilung für Geriatrie am Robert Bosch Krankenhaus Stuttgart (RBK). Seit 2006 Leitung von Forschungsprojekten und Lehrbeauftragter an verschiedenen Universitäten und Hochschulen.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autor:innen bzw. den Herausgeber:innen große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskripterstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autor:innen bzw. Herausgeber:innen und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Alle Rechte, auch für Text- und Data-Mining (TDM), Training für künstliche Intelligenz (KI) und ähnliche Technologien, sind vorbehalten. All rights, including for text and data mining (TDM), Artificial Intelligence (AI) training, and similar technologies, are reserved.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
info@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Umschlagabbildung: © iStock/PIKSEL
Satz: Franziska Stolz, Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2026
© 2026 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-3086-7; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-3086-8)
ISBN 978-3-8017-3086-4
<https://doi.org/10.1026/03086-000>

Nutzungsbedingungen:

Durch den Erwerb erhalten Sie ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das Sie zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere dürfen Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernt werden.

Das E-Book darf anderen Personen nicht – auch nicht auszugsweise – zugänglich gemacht werden, insbesondere sind Weiterleitung, Verleih und Vermietung nicht gestattet.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden. Davon ausgenommen sind Materialien, die eindeutig als Vervielfältigungsvorlage vorgesehen sind (z.B. Fragebögen, Arbeitsmaterialien).

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Download-Materialien.

Die Inhalte dürfen nicht zur Entwicklung, zum Training und/oder zur Anreicherung von KI-Systemen, insbesondere von generativen KI-Systemen, verwendet werden. Das Verbot gilt nicht, soweit eine gesetzliche Ausnahme vorliegt.

Inhalt

Vorwort	9
1 Pflege betrifft uns alle	11
2 Alltag gestalten	14
2.1 Planung der Versorgung	15
2.2 Schöne (gemeinsame) Momente	18
2.3 Selbstständigkeit fördern und erhalten	20
2.4 Probleme wahrnehmen und besprechen	24
2.5 Körperliche Nähe und Sexualität	27
3 Schwierigkeiten im Umgang mit Menschen mit Demenz	33
3.1 Menschen mit Demenz versuchen zu verstehen	33
3.2 Menschen mit Demenz in Gespräche und den Alltag einbeziehen	36
3.3 Menschen mit Demenz Unterstützung, Orientierung und Sicherheit geben	37
3.4 Menschen mit Demenz mit Respekt und Wertschätzung begegnen	38
3.5 Lösungen für herausfordernde Situationen finden	39
3.6 Umgang mit selbstschützendem („aggressivem“) Verhalten	41
3.7 Wohlfühlmomente	43
4 Psychische Belastungen und Krisen bewältigen	44
4.1 Belastende Gedanken	46
4.1.1 Erkennen und Verändern von nicht hilfreichen Gedanken	48
4.1.2 „Im Moment sein“ – ohne bewertende Gedanken	50
4.1.3 Wohltuende und stärkende Gedanken	52
4.2 Belastende Gefühle	54
4.2.1 Veränderbare und nicht veränderbare Situationen	54
4.2.2 Nicht veränderbare Situationen und Gefühlsvermeidung	57
4.2.3 Annehmen von leidvollen Gefühlen	58
4.2.4 Umgang mit Wut und Ärger	60

5	Entlastung und Erholung finden	65
5.1	Lebensinhalte, die neben der Pflege bedeutsam sind	65
5.2	Erholung und Entspannung trotz Pflege	69
5.3	Beachten von Grundbedürfnissen	70
5.4	Zeit für eigene Interessen, Genuss und Wohlbefinden	72
5.5	Positive Erlebnisse trotz Zeitmangel	74
5.6	Positive Erlebnisse trotz Erschöpfung oder schlechtem Gewissen	76
5.7	Unterstützung annehmen und finden	77
6	Belastungsgrenze und Abgabe der Pflegeverantwortung	83
6.1	Auswahl und Organisation eines Pflegeheims	87
6.2	Bewältigung der neuen Lebenssituation	90
7	Abschied, Tod und Trauer	93
7.1	Der „lange“ Abschied	93
7.2	Letzte Lebensphase	97
7.3	Trauer nach dem Tod	99
8	Beratung und Unterstützung	102
8.1	Beratung, Schulung und Selbsthilfe	103
8.1.1	Pflegeberatung (§ 7a SGB XI)	103
8.1.2	Beratungsbesuche (§ 37.3 SGB XI)	103
8.1.3	Pflegekurse und -schulungen (§ 45 SGB XI)	104
8.1.4	Kommunale und sonstige Fachberatungsstellen	104
8.1.5	Wohnraumberatung	105
8.1.6	Hospiz- und Palliativberatung (§ 39b SGB V)	105
8.1.7	Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen und ehrenamtliche Begleitung	106
8.1.8	Psychotherapie	106
8.1.9	Schnelle Hilfe bei einer akuten psychischen Krise	107
8.2	Unterstützung zu Hause	108
8.2.1	Pflegerische Hilfe	108
8.2.2	Hauswirtschaftliche Hilfen	109
8.2.3	Besuche, Betreuung und Begleitung	109
8.2.4	Ausländische Haushalts- und Betreuungskräfte	110
8.2.5	Mittagstische und Mahlzeitendienste	110

8.2.6	Hilfsmittel und Pflegehilfsmittel	111
8.2.7	Hausnotruf und digitale Assistenzsysteme	111
8.2.8	Wohnraumanpassung	112
8.2.9	Ambulante Hospizdienste	112
8.3	Unterstützung außer Haus	113
8.3.1	Betreuungsgruppen	113
8.3.2	Tages- und Nachtpflege	113
8.3.3	Kurzzeitpflege	114
8.3.4	Service-Wohnen und betreutes Wohnen	115
8.3.5	Vollstationäre Pflege (Pflegeheim, Pflege-Wohngemeinschaft)	115
8.3.6	Hospiz- und Palliativversorgung	116
8.4	Pflege und Beruf	117
8.5	Krankheits- und Pflegewissen	118
8.6	Vollmachten	118
Anhang		121
Zitierte Literatur		121
Weiterführende Literatur		121
Hilfsangebote		121

Vorwort

Was pflegende Angehörige in der häuslichen Versorgung von derzeit über fünf Millionen pflegebedürftigen Menschen in Deutschland täglich leisten, verdient unsere höchste Anerkennung und Unterstützung. Mit diesem Ratgeber wollen wir hierfür einen kleinen Beitrag leisten.

Uns ist bewusst, dass die Pflege einer nahestehenden Person eine äußerst vielschichtige Aufgabe mit vielen individuellen Facetten ist. Trotz dieser Unterschiede hat unsere langjährige Arbeit in diesem Feld gezeigt, dass es eine Reihe von Herausforderungen und psychischen Belastungen gibt, die viele pflegende Angehörige teilen. Anhand von Beispielen aus unserer Arbeit mit pflegenden Angehörigen wollen wir Sie dazu anregen, pflegebedingte Herausforderungen aus unterschiedlichen Blickwinkeln zu betrachten. Hierzu gehört auch ein Blick auf die bereichernden Aspekte der Pflege, deren Wahrnehmung im anstrengenden Alltag leicht untergehen kann. Wir wollen Sie mit dem Ratgeber ermutigen, neue Herangehensweisen zur Bewältigung von Schwierigkeiten auszuprobieren, Ihre eigenen Ressourcen und Kräfte zu stärken sowie die eigenen Grenzen wahrzunehmen und anzuerkennen.

Im Buch greifen wir Pflegesituationen auf, in denen ältere Menschen (z. B. mit Demenz, Morbus Parkinson, nach Schlaganfall) gepflegt oder betreut werden. Leser, die Kinder, Jugendliche oder jüngere Erwachsene pflegen, mögen uns diesen Fokus nachsehen. Wenn wir einfachheitshalber von pflegenden Angehörigen sprechen, meinen wir alle Personen, die sich in der Pflege und Betreuung engagieren, ganz gleich, ob sie nun mit der pflegebedürftigen Person verwandt sind oder nicht. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher, weiblicher und diverser Personenbezeichnungen verzichtet. Alle männlichen Personenbezeichnungen im Text beziehen sich gleichermaßen auf alle Geschlechter.

Neben anderen Informationsquellen zum Thema Pflege werden Sie in diesem Ratgeber immer wieder Verweise auf den Familiencoach Pflege finden. Dieses kostenlose und frei zugängliche Online-Angebot des AOK-Bundesverbandes wurde von uns, zusammen mit Frau Prof. Dr. Susanne Zank, entwi-

ckelt und bietet ergänzende Informationen zu diesem Ratgeber (z. B. Filme, Interviews, konkrete Übungen oder Anleitungen).

Wir hoffen, dass Sie dem Ratgeber ein paar hilfreiche Anregungen für sich, Ihren Alltag und die Pflege Ihres Angehörigen entnehmen können, und wünschen Ihnen alles Gute bei der Bewältigung dieser Aufgabe.

Jena und Stuttgart,
Oktober 2025

*Gabriele Wilz und
Klaus Pfeiffer*

1 Pflege betrifft uns alle

Die Pflege eines Familienangehörigen ist eine Aufgabe, mit welcher sich praktisch jeder von uns im Lauf seines Lebens auseinandersetzen muss. Rosalynn Carter, die frühere First Lady der USA, brachte dies mit folgender Aussage trefflich zum Ausdruck (Rosalynn Carter Institute for Caregivers¹):

„Es gibt nur vier Arten von Menschen auf der Welt – diejenigen, die pflegende Angehörige waren, diejenigen, die gerade pflegende Angehörige sind, diejenigen, die zukünftige pflegende Angehörige sein werden, und diejenigen, die aktuell die Pflege durch pflegende Angehörige benötigen.“

Mit diesem Ratgeber sollen die drei von Carter genannten unterschiedlichen Gruppen von Angehörigen angesprochen werden:

- Diejenigen, die neu oder auch schon seit längerer Zeit pflegen, finden Anregungen für den Umgang mit belastenden Gefühlen und herausfordernden Situationen im Alltag.
- Angehörige, die sich mit zukünftigen Pflegeaufgaben konfrontiert sehen, können sich mithilfe des Ratgebers bereits vorab und vorbereitend mit dem Thema und möglichen Auswirkungen auf das eigene Leben auseinandersetzen.
- Für diejenigen, die bereits einen Angehörigen gepflegt haben, kann der Ratgeber helfen, zurückliegende Pflegeerfahrungen zu reflektieren und möglicherweise neu zu bewerten (z. B. bei Trauer oder anhaltenden Schuldgefühlen gegenüber der gepflegten Person).

Die Übernahme der Pflegeverantwortung bedeutet für die meisten Angehörigen eine gravierende Veränderung ihres bisherigen Lebensalltags, mit der zahlreiche organisatorische, zeitliche, finanzielle, körperliche und psychische Herausforderungen einhergehen. Dabei wird die Übernahme der Pflege von den Ehe- und Lebenspartnern überwiegend als Selbstverständlichkeit betrachtet, manchmal auch als alternativlose Notwendigkeit. Kinder und Schwiegerkinder übernehmen ebenfalls häufig die Unterstützung

1 www.rosalynncarter.org

für ihre pflegebedürftigen Eltern, oftmals neben eigener Berufstätigkeit und gleichzeitiger Fürsorge für die eigenen Kinder. Für die Betroffenen bedeutet dies nicht selten eine völlige Veränderung des Lebensalltags mit unerwarteten Herausforderungen und geringer Planbarkeit.

Die mit der Pflege einhergehenden Veränderungen können zu psychischen Belastungen führen, die das Wohlbefinden stark beeinträchtigen. Dieser psychologische Ratgeber möchte pflegende Angehörige vor allem dabei unterstützen, einen hilfreicherer Umgang mit belastenden Gefühlen und Gedanken aufgrund der Pflege zu finden. Es werden keine pflegepraktischen Anleitungen gegeben, sondern Wege aufgezeigt, wie beispielsweise Niedergeschlagenheit, Hoffnungslosigkeit oder Trauer verändert bzw. bewältigt werden können. Auch die Vermittlung von Strategien im Umgang mit Ärger und Wut gegenüber der gepflegten Person sowie mit Schlafproblemen aufgrund von Sorgen und Ängsten wird angesprochen. Zudem zeigt der Ratgeber Wege auf, im Alltag trotz Verpflichtungen Kraft zu finden, eigene Bedürfnisse wieder stärker zu beachten und das Zusammenleben mit der pflegebedürftigen Person insgesamt entspannter zu gestalten.

Um Zuständen der Erschöpfung entgegenzuwirken und Entlastung im Alltag zu finden, verweist der Ratgeber an verschiedenen Stellen auf professionelle Hilfsangebote, u. a. auf Pflegeberatung, ambulante Pflegedienste oder Tagespflege. Wir möchten an dieser Stelle explizit darauf hinweisen, dass unsere bisherigen Erfahrungen in der psychologischen Unterstützung von pflegenden Angehörigen wie auch in den eigenen Familien gezeigt haben, dass die im Ratgeber genannten Hilfen zum Teil vor Ort nicht verfügbar sind (z. B. mobile medizinische und therapeutische Leistungen), oft nur schwer (kurzfristig) zu organisieren sind (z. B. Kurzzeitpflege) oder nicht den erwartbaren Standards entsprechen (z. B. Versorgung im Pflegeheim aufgrund von Fachkräftemangel). Ohnehin schon belastende Pflegeaufgaben werden durch solche Hürden und negative Erfahrungen mit dem Pflegesystem zusätzlich erschwert. Für diese Probleme und Defizite in der Versorgung kann der Ratgeber keine Lösungen anbieten. Die beschriebenen psychologischen Strategien können jedoch dabei helfen, auch in solchen Situationen belastende Emotionen „in den Griff zu bekommen“, Belastungssituationen einzuordnen, zu verändern oder als nicht veränderbar anzunehmen.

Die Inhalte des Ratgebers können durch eine begleitende Nutzung des online und kostenfrei verfügbaren *AOK-Familiencoach Pflege* (<https://pflege.aok.de/>) systematisch ergänzt und vertieft werden. Diese speziell für pflegende Angehörige entwickelte Internetanwendung enthält zusätzliche interaktive Hilfen zum Umgang mit pflegebedingten psychischen Belastungen sowie Informationen zu unterschiedlichsten Themen der Pflege. Auf diese Möglichkeiten der Vertiefung (z. B. mithilfe von Hörübungen, Filmen oder Experteninterviews) wird in diesem Ratgeber mit entsprechenden Links verwiesen. Zusätzlich werden im Ratgeber auch Links genannt, die bei spezifischen Fragen wie der Suche nach der nächstgelegenen Beratungsstelle weiterhelfen.²

Die Kapitel des Ratgebers bauen nicht aufeinander auf und können je nach Interesse unabhängig voneinander gelesen werden. Die Beispiele aus dem Alltag von pflegenden Angehörigen stammen aus psychotherapeutischen Gesprächen, Beratungen und Interviews aus den Forschungsprojekten der Autoren. Die Angaben zu Hilfen und Leistungen in Kapitel 8 entsprechen dem Stand 2025.

2 Die Autoren können keine Garantie für die Verfügbarkeit der angegebenen Internetadressen geben. Gleiches gilt für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Inhalte auf den verwiesenen Internetseiten.

2 Alltag gestalten

Anfangs werden Aufgaben zur Unterstützung, Begleitung und Betreuung eines Angehörigen häufig nur in überschaubarem Umfang übernommen und zunächst nicht als Pflege wahrgenommen. Die geleistete Hilfe erscheint selbstverständlich und lässt sich meist noch problemlos in den eigenen Alltag integrieren. Nimmt der Unterstützungsbedarf mit der Zeit jedoch zu, lassen sich die zusätzlichen Aufgaben irgendwann nicht mehr ohne Weiteres im bisherigen Tagesablauf unterbringen. Erst an diesem Punkt nehmen viele die übernommene Unterstützung als Pflege wahr. Dann stellt sich auch die Frage, ob Ansprüche auf Leistungen aus der Pflegeversicherung bestehen (vgl. Kasten).

Wer ist im Sinne des Gesetzes pflegebedürftig?

Pflegebedürftig sind Personen, die gesundheitlich bedingte Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit aufweisen und deshalb auf Hilfe durch andere in ihrem Alltag angewiesen sind.

Für erstmalige oder angepasste Leistungen der Pflegeversicherung muss ein Antrag von der betroffenen oder einer von ihr bevollmächtigten Person bei der Pflegekasse (bzw. der Krankenkasse) gestellt werden. Eine entsprechende Begutachtung erfolgt dann durch den Medizinischen Dienst.

Erfolgt eine Einstufung in einen Pflegegrad, werden definierte Leistungen innerhalb eines festgelegten Rahmens durch die Pflegeversicherung übernommen. Kosten im Rahmen der Pflege, die die Erstattungshöhe der Pflegekasse überschreiten oder von dieser nicht bezahlt werden, müssen auch bei Pflegebedürftigkeit privat übernommen werden.

Genauere Informationen zu Beratungsmöglichkeiten zur Pflegeversicherung finden Sie in den Kapiteln 8.1.1 und 8.1.2. Weitere umfangreiche schriftliche Informationen finden Sie im „Ratgeber Pflege“ oder im „Online-Ratgeber Pflege“ des Bundesministeriums für Gesundheit (www.bundesgesundheitsministerium.de).

Während manche über die Zeit immer weitere Pflegeaufgaben übernehmen, finden sich andere von heute auf morgen in der Pflegeverantwortung wieder, wenn die ihnen nahestehende Person zum Beispiel einen Schlaganfall oder Unfall erlitten hat. Die nun zu pflegenden Angehörigen gewordenen müssen dann nicht nur die Unterstützung für die pflegebedürftige Person, sondern auch ihren eigenen Alltag sehr kurzfristig neu organisieren. Dies ist meist alles andere als einfach. Dieses Kapitel gibt Anregungen für die Gestaltung des neuen (gemeinsamen) Alltags, damit dieser für alle Beteiligten trotz Pflege bewältigbar und lebenswert bleibt.

2.1 Planung der Versorgung

Auch wenn in der Pflege eines Angehörigen oft viele zukünftige Aufgaben, Ereignisse und Entwicklungen nicht überschaubar sind, ist eine gut durchdachte Planung dennoch hilfreich. Dies gilt sowohl zu Beginn der Pflege als auch für die im Verlauf erforderlichen Anpassungen.

Treffen eine oder mehrere der folgenden Aussagen auf Sie zu, kann es sinnvoll sein, sich mit der aktuellen Pflegesituation und den übernommenen Aufgaben nochmals gezielt zu befassen:

- ☐ Der Gesundheitszustand (körperlich, kognitiv, psychisch) meines pflegebedürftigen Angehörigen hat sich in letzter Zeit merklich verschlechtert.
- ☐ Die derzeitige Versorgung (medizinisch, pflegerisch, betreuerisch) meines Angehörigen erscheint mir nicht ausreichend.
- ☐ Mein Angehöriger und ich sind öfter unterschiedlicher Meinung über Art, Aufteilung und Umfang der notwendigen Hilfen zu dessen Unterstützung und Versorgung.
- ☐ In meiner aktuellen Rolle als pflegender Angehöriger fühle ich mich insgesamt unzufrieden.
- ☐ Ich bin regelmäßig gestresst oder gereizt im Umgang mit meinem Angehörigen.
- ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich die von mir übernommenen Pflege- und Betreuungsaufgaben in der Form nicht mehr lange durchhalten werde.

Eine gute Planung bzw. Neuplanung der Versorgung erfordert zunächst meist zusätzliche Energie und manchmal auch Geduld und Durchhaltevermögen,