

Anhang C1

Ergebnisse der Fokusgruppen

Im Projekt „Gesund Altern und Pflegen im Quartier“ wurden zwei digitale Fokusgruppen durchgeführt. Die fördernden und hemmenden Faktoren wurden in Form von Ballons und Steinen dokumentiert, die Wünsche in Form von Wolken. Für einen besseren Überblick über die Bedürfnisse und Wünsche der Teilnehmer:innen wurden in Zusammenarbeit mit dem Institut für Gerontologische Forschung e. V. aus den Ergebnissen der Fokusgruppen übergeordnete Themen identifiziert, die die Gesundheit von pflegenden Angehörigen fördern oder hemmen. Den jeweiligen Kategorien wurden mögliche Maßnahmen zugeordnet (siehe **Tabelle C1**).

Leitfrage: Wie bleibe ich beim Pflegen und Betreuen meines Angehörigen gesund?

A: Fördernde Faktoren (Ballons):

- sozialer Ausgleich/soziale Kontakte, gesunder Egoismus, positive Einstellung zur Situation, Hilfe durch Familie und Nachbarschaft: „Wenn es mal gar nicht geht, ist jemand da, der hilft“, „man kennt sich im ländlichen Raum“, Hilfe annehmen können,
- zeitliche Ressourcen für Angebote, Freiräume (z. B. Schlaf), Hobbies nachgehen (ggf. auch zusammen mit zu pflegender Person), Betreuung der Pflegeperson während Teilnahme an Angeboten,
- Pflegehilfsmittel (Pflegebett usw.), barrierefreie Wege, barrierefreie Wohnungen, kurze Wege auf dem Land, niedrigschwellige (Pflege-)angebote,
- Pflegeberatung (z.B. durch Pflegestützpunkte),
- Seniorenkreise für Informationsweitergabe nutzen.

B: Hemmende Faktoren (Steine):

- **hohe Kosten** für soziale Unterstützung, fehlende Betreuung/Pflege der Pflegeperson, keine Möglichkeit/Kraft zur Teilnahme an Angeboten,
- **Unterstützung** des Pflegedienstes nicht ausreichend: keine zeitliche Flexibilität, Pflegekräftemangel, keine Übernahme von Pflegetätigkeiten durch Betreuungsdienste,
- **Lieferengpässe**/lange Lieferzeiten bei Sanitätshäusern, Pflegehilfsmittel zu teuer (z. B. Inkontinenzmaterial), schlechte Qualität bei günstigen Alternativen,
- **fehlende Informationen** über Unterstützungsleistungen, keine Pflegeberatung,
- **Bürokratie**: Unübersichtliche Anträge/Formulare, fehlende Unterstützung im Haushalt, Häuslichkeit nicht barrierefrei,
- **fehlende Zeit** für sich selbst, Berufstätigkeit, fehlende 24-Stunden-Betreuung, keine Pflege in der Nacht, gesellschaftliche Stigmatisierung, Schamgefühle und Hemmungen, physische Belastung,
- **Schwierigkeiten loszulassen**, Grenzen zu setzen, eigene Bedürfnisse zu erkennen.

C: Wünsche (Wolken):

- **Unterstützung bei Antragsstellung**, Unterstützungsdienstleistungen und Betreuung der Pflegeperson, Unterstützung für Menschen mit Demenz/Depressionen, Unterstützung bei Lagerung der Pflegeperson (Lift), Bürokratieabbau,
- **Ehrenamtspool/Ehrenamtslots:innen**, Nachbarschaftshilfe, Austausch (Stammtisch), ggf. mit fachlicher Begleitung, Vereinsstrukturen für generationenübergreifenden Austausch nutzen,
- **Hol- und Bringendienste**, Nachtpflege, Überleitungsmanagement (z. B. Krankenhaus – häusliche Pflege), flexible Zeiten in der Tagespflege,
- **Pflegeberatung**, Einzelfallhilfe, Informationen über Ansprechpersonen / Angebote vor Ort, Nachbarschaftstreff für Senior:innen (unabhängig von Pflege),
- **Entspannungsübungen** z. B. durch Sportvereine, Volkshochschule,
- **Finanzieller Ausgleich** (Rente/Pendant zum Kinderkrankengeld), an Politik wenden: „Augen öffnen“, Forderungen stellen.

Tabelle C1: Zusammenfassung der Ergebnisse der Fokusgruppen

| Themen/Bereiche | Ergebnisse |
|--|--|
| Nachbarschaft und soziale Unterstützung | <ul style="list-style-type: none">● Förderung oder Gründung von Nachbarschaftshilfen● Informationen über vorhandene Angebote vor Ort |
| Pflegeangebote und weitere Unterstützungsangebote | <ul style="list-style-type: none">● Betreuung der Pflegeperson● Begleitsdienste/Fahrdienste● Informationen zu pflegespezifischen Themen (Pflegeangebote, -hilfsmittel, Anträge, Finanzierungshilfen)● Bekanntmachung von Ansprechpersonen und Beratungsstellen |
| Wohnsituation | <ul style="list-style-type: none">● Bekanntmachung von Wohnraumberatungen● Informationen über Möglichkeiten von Wohnraumanpassungen |
| Persönliche Stärken | <ul style="list-style-type: none">● Indirekte Förderung der Lebenssituation über die generelle Förderung der persönlichen Stärken● Bekanntmachung oder Entwicklung von Angeboten zur Förderung der mentalen Stärke und Stresskompetenz, z. B.:<ul style="list-style-type: none">– Mentale Fähigkeiten: lernen auch mal „loszulassen“ und „sich selbst etwas Gutes zu tun“– Organisatorische Fähigkeiten: Verbesserung des Zeit- und Selbstmanagements– Förderung der eigenen Regenerationsmöglichkeiten |
| Möglichkeiten der Regeneration | <ul style="list-style-type: none">● Möglichkeiten zur Entspannung und zum Treffen mit Anderen schaffen<ul style="list-style-type: none">– Vermittlung oder Initiierung von Entspannungsübungen– Nachbarschaftstreff für Senior:innen |

| | |
|---|--|
| Teilhabe | <ul style="list-style-type: none"> • „Stammtisch“ zum Austausch, ggf. auch mit Expert:in zur Informationsgewinnung |
| Gesamtpolitische und gesellschaftliche Situation | <ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung von Politik und Bevölkerung bzgl. der belastenden Situation pflegender Angehöriger durch gezielte Öffentlichkeitsarbeit |