

# **Belastete pflegende Angehörige frühzeitig erkennen: Vorstellung des FARBE Tools zur präventiven Beratung**

**Prof. Dr. Alexandra Wuttke**

IUniversitätsmedizin Mainz & Universität Konstanz

# Pflegende Angehörige

*Die unsichtbaren, zweiten Patient\*innen*



*Schulz und Beach, 1999; Pinquart und Sörensen, 2003;  
Schulz und Sherwood, 2008; Adelman et al., 2014*

# Wer sind informell pflegende Angehörige?



## Sehr heterogene Gruppe

- Partner\*innen, Familienangehörige, Verwandte, Freund\*innen, Nachbarn

## (Pflegende) Angehörige/ Fürsorgende/ Kümmerer

- körperliche, emotionale und zeitliche Unterstützung

## „Es geht ja noch“

- Vernachlässigung eigener Selbstfürsorge

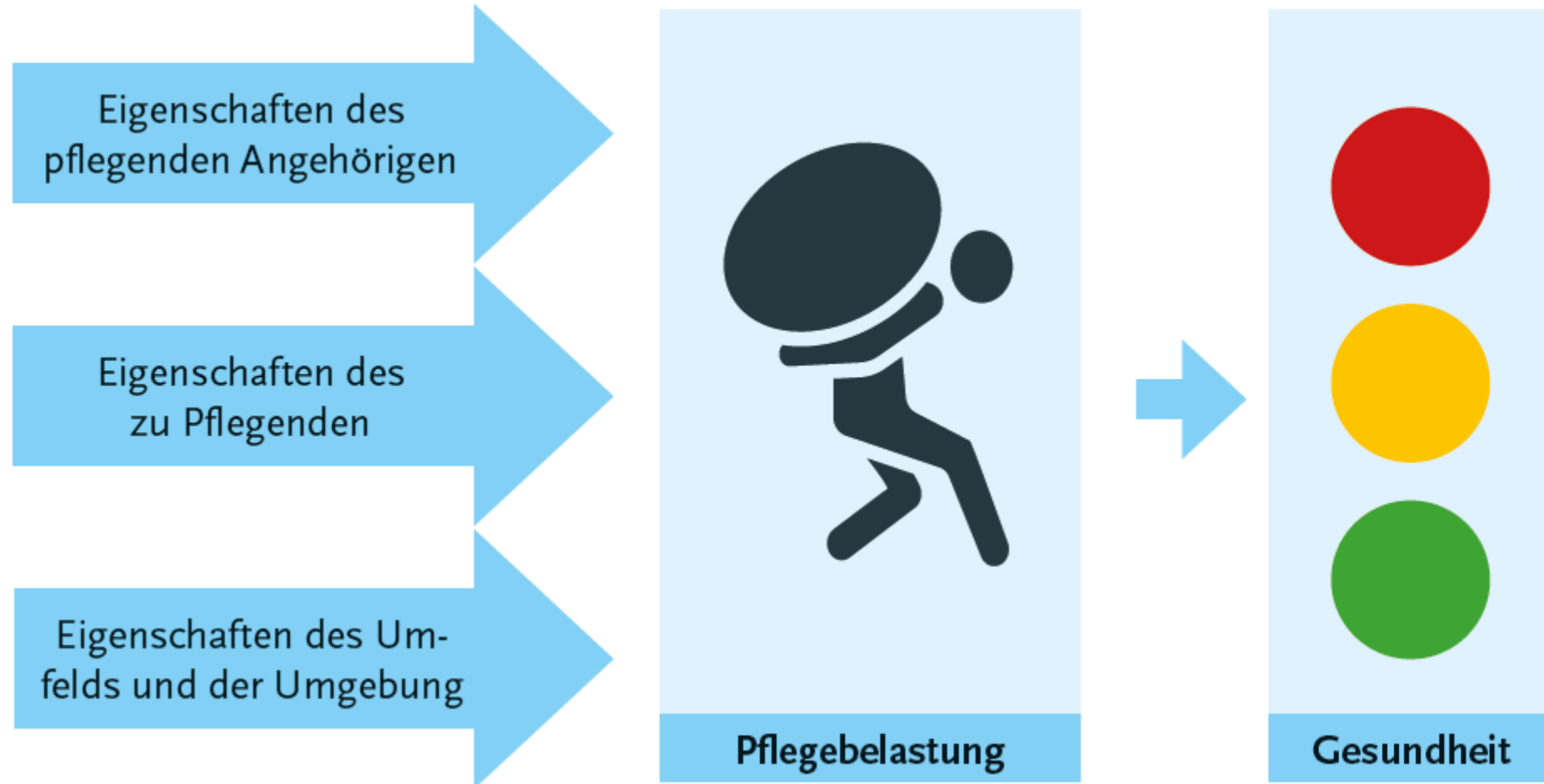
# Interventionen zur Förderung von Selbstfürsorge

Die höchste Barriere ist die Motivation zur Nutzung von Unterstützungsmöglichkeiten



# Belastung informell pflegender Angehörigen

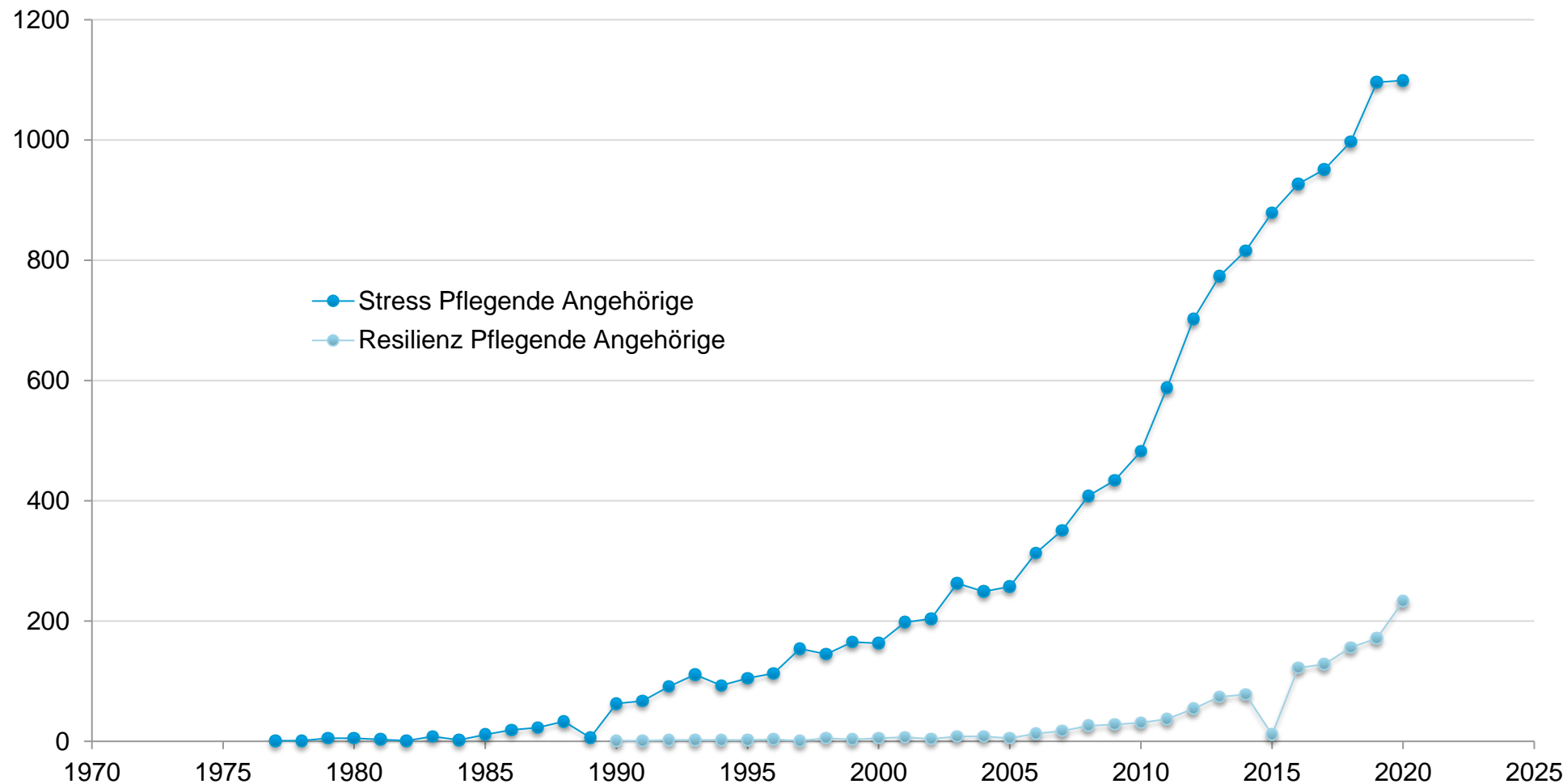
*„Die unsichtbaren, zweiten Patient\*innen*



*Schulz und Beach, 1999; Pinguart und Sörensen, 2003;  
Schulz und Sherwood, 2008; Adelman et al., 2014*

# Was pflegende Angehörige belastet und was sie stärkt

Anzahl wissenschaftlicher Veröffentlichungen zu Resilienz und Stress



# Was ist Resilienz?

Das Immunsystem der Seele

**Psychische Widerstandsfähigkeit**  
**Gesund bleiben trotz Widrigkeiten**  
*„ability to bounce back“*



# Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und –Belastung (FARBE)



## Instrument

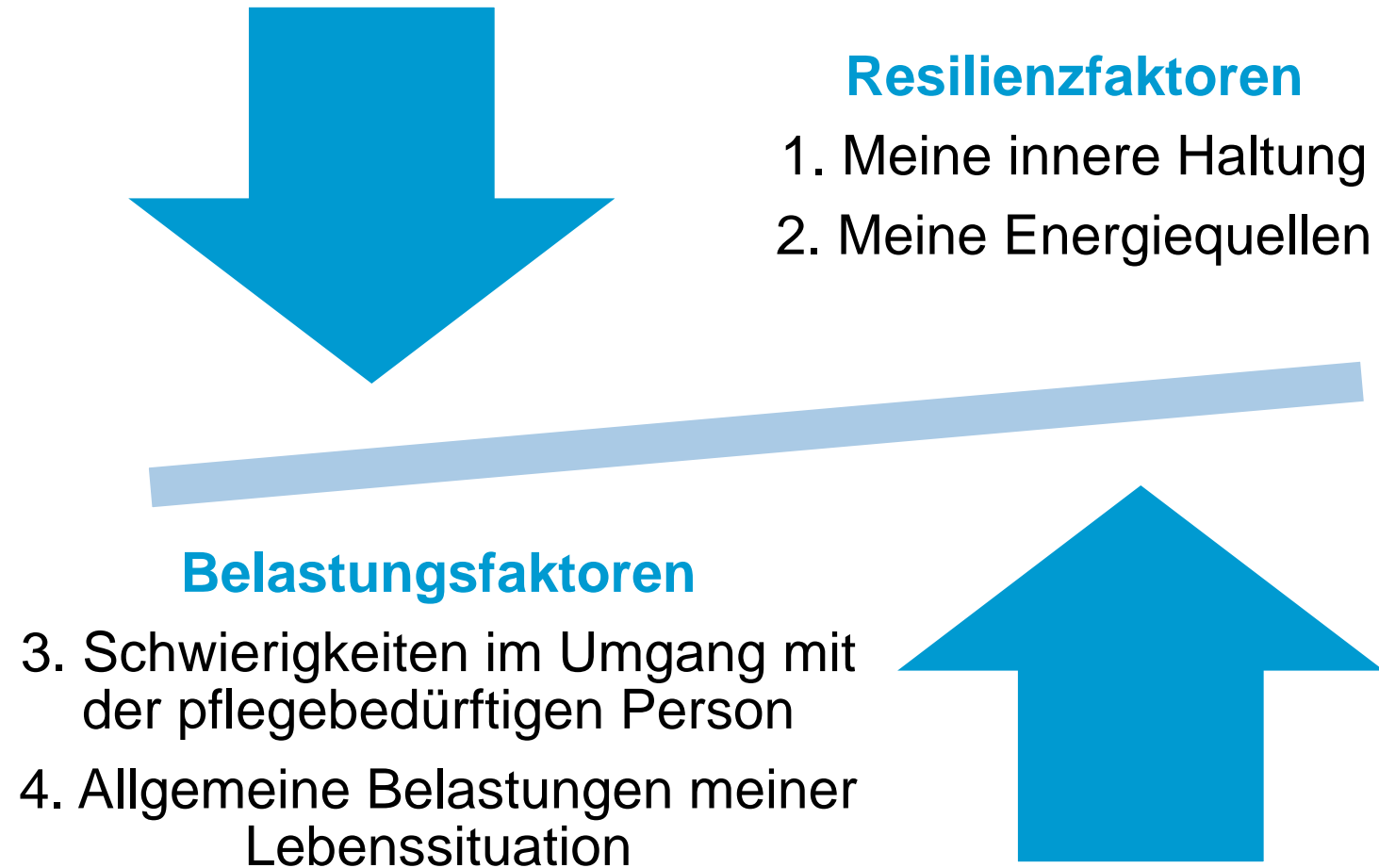
# Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

Verschiedene Beratungsanlässe in der Pflege haben ein hohes Potenzial, zur gesundheitlichen Prävention bei pflegenden Angehörigen beizutragen: Dabei können Risikofaktoren identifiziert und geeignete präventive Interventionen angeboten werden. In der professionellen Beratung kann hierfür das wissenschaftsbasierte Screening-Instrument FARBE des ZQP genutzt werden.



frei verfügbar auf [www.zqp.de/angebot/frageboegen-farbe/](http://www.zqp.de/angebot/frageboegen-farbe/)

# Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und –Belastung (FARBE)

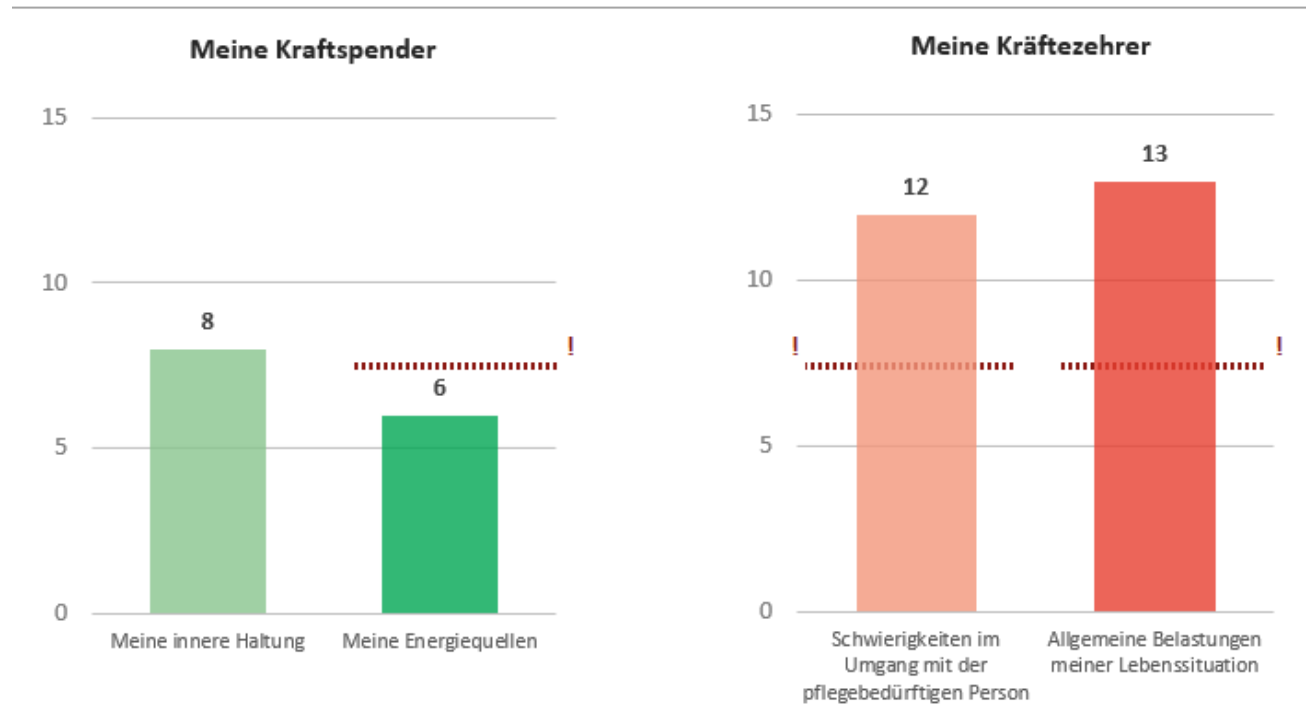


Wuttke-Linnemann et al., 2021  
Lübben et al., 2023

# Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung (FARBE)

– FARBE-Profil –



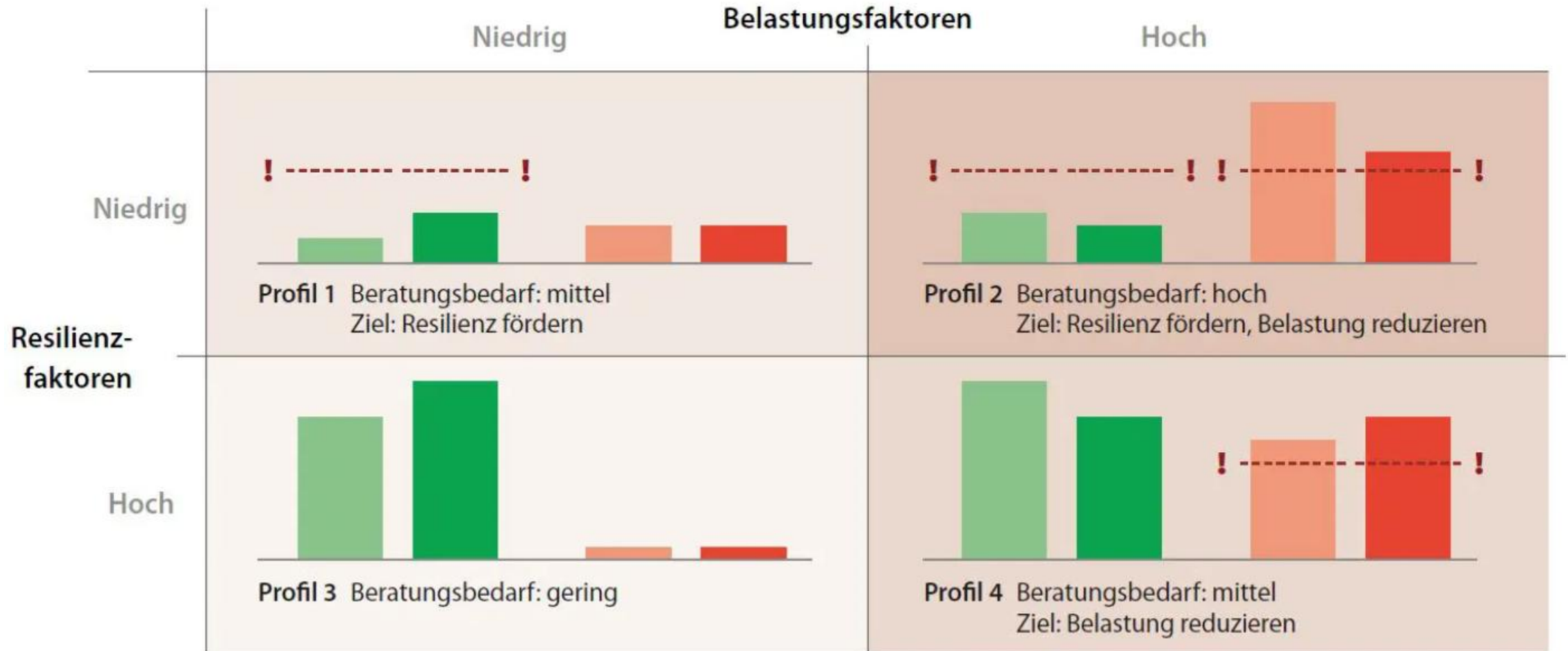
Je höher die Werte, desto höher die **Resilienz**.

Beratungsbedarf besteht bei Werten **unter 7,5**.

Je höher die Werte, desto höher die **Belastung**.

Beratungsbedarf besteht bei Werten **über 7,5**.

# Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und –Belastung (FARBE)



# Beispieldialoge

<https://www.zqp.de/angebote/videos/#farbe>



## Beispieldialog für eine Beratung mit FARBE: Resilienz und Belastungen halten sich die Waage

Dieser Film zeigt ein Gespräch zwischen einer professionellen Beraterin und einer pflegenden Angehörigen. Dabei wird beispielhaft dargestellt, wie die Angehörige zum Ausfüllen des Fragebogens motiviert und das Ergebnis der Auswertung vermittelt werden kann. In diesem Beispiel halten sich Resilienz und Belastungen die Waage.

Abspielen ▶



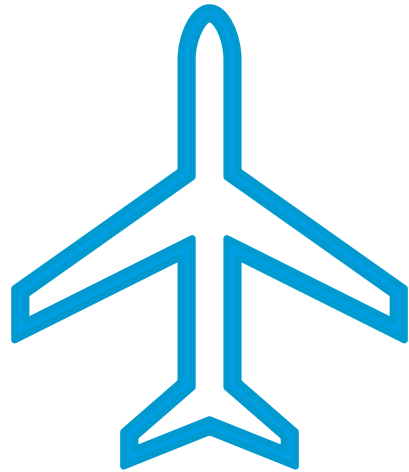
## Beispieldialog für eine Beratung mit FARBE: Belastungen überwiegen Resilienz

In diesem Film wird ein Beispieldialog zwischen einer professionellen Beraterin und einer pflegenden Angehörigen dargestellt. Dabei wird gezeigt, wie die Angehörige zum Ausfüllen des Fragebogens motiviert und das Ergebnis der Auswertung vermittelt werden kann. In diesem Beispiel überwiegen die Belastungen gegenüber der Resilienz.

Abspielen ▶

# Interventionen für pflegende Angehörige bei ‚Es geht ja noch‘

Flugzeugmetapher zur Förderung der Selbstfürsorge



**Wem würden Sie im Notfall  
zuerst die Maske im  
Flugzeug aufsetzen?**

# Interventionen für pflegende Angehörige



# Ausblick FARBE

## Aktuell laufende Evaluierungsstudie in Pflegestützpunkten in Rheinland-Pfalz

### Forschungsversionen

- FARBE-MCI – multizentrische Evaluierungsstudie in Gedächtnisambulanzen
- FARBE-DEM – Einsatz in verschiedenen, demenzspezifischen Versorgungsforschungsprojekten

### Internationale Versionen

- ResQCare – Englischsprachige Übersetzung zusammen mit der Ontario Caregiver Organization

## RESQ-CARE

Care counselling has a high potential to contribute to health prevention among family caregivers. It can help to identify risk factors as well as appropriate preventive interventions. To this end, the ZQP provides the “Resilience and Strain Questionnaire for Caregivers” (RESQ-CARE), which can be used in the context of professional care counselling.

### Working material

Informal care is associated with a multitude of different care tasks – from organisational responsibilities to directly providing care. It can be both physically and psychologically demanding and stressful, especially when caring for a person living with dementia.

However, family caregivers differ in how they deal with care-related stressors. While some suffer from stress and become ill themselves, others manage to maintain their health and well-being despite the care situation.

The RESQ-CARE working material serves professional care counsellors to assess individual resilience factors and stress factors in family caregivers and to provide support options if needed. It is a translated and editorially adapted version of the German-language working material on the questionnaire “Fragebogen zur Angehörigen-Resilienz und -Belastung” (FARBE), 2nd edition. The English working material includes the questionnaire for family caregivers (RESQ-CARE), an Excel file for evaluating and graphically presenting the results and a manual with information on the theoretical foundations and application of the questionnaire. The instrument and the materials were developed by the ZQP and the Zentrale Forschungseinheit für psychische Gesundheit im Alter (ZpGA, Central Research Unit for Mental Health in Old Age), University Medical Center Mainz.

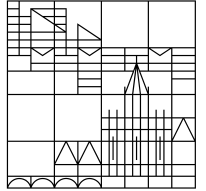
Open [RESQ-CARE manual](#)

Open [RESQ-CARE questionnaire](#)

Open [RESQ-CARE evaluation sheet \(Excel file\)](#)

More information and material on [FARBE \(DE\)](#)

<https://www.zqp.de/english/what-we-do/#RESQ-CARE>



# Herzlichen Dank!

**Prof. Dr. Alexandra Wuttke**

Universität Konstanz

Fachbereich Psychologie

Klinische Psychologie und Psychotherapie des höheren Lebensalters

Psychotherapie-Ambulanz für Menschen im höheren Lebensalter

[alexandra.wuttke@uni-konstanz.de](mailto:alexandra.wuttke@uni-konstanz.de)