

PAUSE – Pflegende Angehörige unterstützen, stärken, entlasten. Evaluation einer kontrollierten Studie.

Konzept und Evaluation (iqpr) gefördert durch MGEPA NRW und BARMER GEK.

PAUSE ist ein **viertägiges Kompaktseminar** für pflegende Angehörige einschließlich **professionelle Nachsorge** als Option. Das Seminar kombiniert pflege- und auf die eigene Gesundheit bezogene Themen. An den Seminaren nahmen **315 pflegende Angehörige** teil. Die Studie ist ein quasi-experimenteller Versuchsplan mit Kontrollgruppe bei einem Vorher- und mehreren Nachher-Tests (bis 9 Monate).

Zentrale Ergebnisse

Es wird ein breiter Querschnitt erreicht, **vor allem höher Belastete**: 38% der Teilnehmenden sind durch eine klinisch relevante Depressivität gekennzeichnet.

PAUSE fördert die Nutzung von Beratungsleistungen („**Türöffner**“). 41% der am Kompaktseminar Teilnehmenden nutzen Nachsorge.

Das Kompaktseminar ist von **sehr hoher Akzeptanz** geprägt. Die Weiterempfehlungsquote liegt bei über 90%.

PAUSE fördert Gesundheit.

- PAUSE steigert die **subjektive Gesundheit** nachhaltig auf einem höheren Niveau, wenn die objektiven Belastungen im Zeitverlauf stabil bleiben. Ohne PAUSE würde die subjektive Gesundheit gleich bleiben.
- Nehmen die objektiven Belastungen im Zeitverlauf zu, dann stabilisiert PAUSE die subjektive Gesundheit. Ohne PAUSE würde die subjektive Gesundheit sinken.
- PAUSE reduziert **klinisch relevante Depressivität**: von den initial depressiv auffälligen Personen waren nach 9 Monaten 38% unauffällig, in der strukturähnlichen Vergleichsgruppe nur 19%.

Diese Wirkungen auf die Gesundheit sind gut erklärbar durch folgende Maßnahmeeffekte:

- **Stressoren sinken** (mehr Fremdhilfe, weniger subjektive Pflegebelastungen, weniger Bedürfnis- und Rollenkonflikte)
- **Schutzfaktoren steigen** (Akzeptanz der Pflegesituation, soziale Anerkennung, institutionelle Unterstützung).
- **Gesundheitsförderliches Verhalten steigt** (häufigere Nutzung von Unterstützungsleistungen, mehr Erfahrungsaustausch, mehr Selbstsorge).

PAUSE wirkt auf das **Image** einer Kasse: 95% der pflegenden Angehörigen meinen, dass es wichtig ist, dass Pflegekassen so etwas wie PAUSE anbieten. 89% der pflegenden Angehörigen haben PAUSE als besonderes Angebot der BARMER GEK weiterempfohlen.

Die Finanzierung ist innerhalb der gesetzlichen Vorgaben möglich. Damit ist PAUSE ein **transferfähiges Entlastungsangebot**. Die BARMER GEK führt PAUSE regelhaft weiter.