

Handlungsempfehlungen zur Unterstützung junger pflegender Erwachsener

Erkenntnisse aus dem Projekt „Kraft-Copilot“ und der Photovoice-Ausstellung
„Unsichtbare Held:innen – Zwischen Alltag und Pflege“

Die folgenden politischen Handlungsempfehlungen sind im Rahmen des Projektes „Kraft-Copilot“ und der Photovoice-Ausstellung „Unsichtbare Held:innen – Zwischen Alltag und Pflege“ entstanden. Beteiligt waren das Projektkonsortium, die co-forschenden jungen pflegenden Erwachsenen der Photovoice-Studie sowie Besucher:innen der Ausstellung, deren Stimmen in das Papier eingeflossen sind. Das Positionspapier macht die Erfahrungen der Beteiligten durch direkte Zitate sichtbar, bündelt zentrale Erkenntnisse aus Forschung und Praxis und formuliert konkrete Maßnahmenempfehlungen für politische Entscheidungsträger:innen. Im Fokus stehen die Perspektiven junger pflegender Angehöriger, deren Anliegen vielfach auch für die informelle Pflege allgemein relevant sind. *(mehr zum Hintergrund des Projektes „Kraft-Copilot“ und der Photovoice-Studie siehe S. 9)*

(1) Junge pflegende Erwachsene sichtbar machen – Stereotype überwinden, Strukturen anpassen

„Warum erhalte ich von der Öffentlichkeit keine Anerkennung?“ (Co-Forschende, Photovoice)

„Die Pflege (von Großeltern) wird häufig als selbstverständlich gesehen, da junge Menschen ‚nur in die Schule gehen‘ und die Eltern ja arbeiten.“ (Anonyme Stimme aus der Ausstellung)

Pflege wird in unserer Gesellschaft nach wie vor stark stereotypisiert – sie gilt vor allem als Aufgabe älterer Menschen, insbesondere von Frauen und nahen Angehörigen, beziehungsweise als Tätigkeit professioneller Pflegekräfte. Diese einseitige Vorstellung führt zu einer strukturellen Unsichtbarkeit und unbewussten Diskriminierung junger Pflegender. Junge Erwachsene, die Angehörige informell pflegen, werden dadurch nicht nur gesellschaftlich übersehen, sondern auch politisch und finanziell unzureichend unterstützt.

Empfehlungen:

- **Rechtliche Anerkennung schaffen:** Junge Pflegende müssen im SGB XI (Pflegeversicherung) und SGB V (Gesundheitswesen) ausdrücklich als relevante Zielgruppe benannt werden. Das schafft eine Grundlage, dass junge informell Pflegende einen anerkannten Status erhalten und fördert die systematische Ansprache, Finanzierung und Verankerung passgenauer Unterstützungsangebote.
- **Junge Pflegende als Teil des Versorgungssystems verstehen:** Junge Menschen, die Angehörige pflegen, existieren nicht „am Rand“ des Versorgungssystems – sie sind ein Teil davon. Strategien zur pflegerischen Versorgung dürfen deshalb nicht nur auf „den klassischen pflegenden Angehörigen“ fokussieren, sondern müssen auch marginalisierte Zielgruppen, in diesem Fall junge informelle Pflegende, als eigenständige Gruppe mit ihren

spezifischen Herausforderungen anerkennen und unterstützen. Es braucht eine aktive Beteiligung der jungen Pflegenden an Planungsprozessen und politischen Strategien.

- **Datenbasierte Grundlagen schaffen:** Ausgangspunkt hierfür bilden kontinuierliche, datenbasierte Bedarfserhebungen und ein Monitoring zur Lebenssituation junger Pflegender, um passgenaue Angebote entwickeln und evaluieren zu können.
- **Politische Verankerung sicherstellen:** Junge pflegende Erwachsene müssen in allen relevanten pflege- und gesundheitspolitischen Strategien berücksichtigt werden - einschließlich nationaler und landesweiter Pflegestrategien, Maßnahmen zur Fachkräftesicherung sowie in Gesundheits- und Sozialplänen und kommunalen Unterstützungsstrukturen. Dies darf sich nicht nur in zeitlich befristeten Projekten widerspiegeln, sondern muss als dauerhaft verankerter Ansatz verstanden werden. Der nachhaltige Transfer wissenschaftlicher Erkenntnisse kann hierzu entscheidend beitragen.
- **Zielgruppenspezifische Kommunikation stärken:** Kommunikation und Formate, die gezielt junge Pflegende ansprechen, müssen fester Bestandteil der Gesundheits- und Pflegepolitik werden, um gesellschaftliche Haltungen nachhaltig zu verändern. Dazu zählen Social-Media-Kampagnen, Online-Communities, flexible Kommunikationskanäle, Chatberatungen sowie partizipative Formate von jungen Pflegenden für junge Pflegende.

(2) Unterstützungsorganisationen und Multiplikator:innen stärken – Angebote zielgruppengerecht gestalten

„Es wäre gut, wenn Lehrende mehr davon wissen – allgemein und individuell.“ (Anonyme Stimme aus der Ausstellung)

Junge pflegende Erwachsene benötigen Unterstützungsstrukturen, die sich an ihrer Lebensrealität orientieren. Beratungs- und Unterstützungsangebote müssen altersgerecht, niedrigschwellig und digital zugänglich sein und die spezifischen Entwicklungsaufgaben dieser Lebensphase berücksichtigen – etwa berufliche Orientierung, Autonomie, soziale Beziehungen und Familienplanung. Nur so lassen sich nachhaltige Entlastung und eine gesunde Entwicklung dieser Zielgruppe gewährleisten.

Empfehlungen:

- **Schulung und Sensibilisierung:** Es braucht gezielte Schulungen und Sensibilisierungen für Multiplikator:innen – also Fachkräfte und Anbietende, die in regelmäßigem Kontakt mit jungen Menschen stehen und potenziell frühzeitig Unterstützungsbedarfe erkennen können. Dazu gehören Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter:innen, Ausbilder:innen, Studienberatungen, Hausärzt:innen, Pflegeberater:innen, Jugendhilfe- und Sozialdienste. Sie alle können entscheidende Brücken zwischen jungen Pflegenden und bestehenden Hilfesystemen sein – vorausgesetzt, sie wissen um die besondere Situation und wohin sie verweisen können.
- **Ressourcen ausbauen:** Viele Akteur:innen verfügen jedoch über begrenzte personelle und finanzielle Ressourcen. Diese Lücke darf nicht auf dem Rücken der Zielgruppe bestehen bleiben – sie muss politisch geschlossen sowie Engagement strukturell gefördert und honoriert werden.
- **Multiprofessionelle Kooperationen aufbauen:** Darüber hinaus ist eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Pflege, Bildung, Arbeit, Gesundheit und Jugendhilfe notwendig. Nur durch multiprofessionelle Kooperationen können passgenaue und wirksame Unterstützungsangebote entstehen, die Lebensphase, Pflegesituation und individuelle Bedarfe miteinander verzahnen.

- **Casemanagement etablieren:** Es braucht eine feste Ansprechperson, die junge Pflegende über längere Zeiträume hinweg übergreifend begleitet, verschiedene Hilfen (z. B. Schule, Pflegeberatung, Jugendhilfe) vernetzt und für klare Zuständigkeiten sorgt. So wird Unterstützung nicht dem Zufall überlassen, sondern strukturell verankert.
- **Informationstransparenz und Auffindbarkeit von Angeboten:** Viele Unterstützungsangebote existieren bereits, sind jedoch zu wenig bekannt oder schwer auffindbar. Es braucht zentrale, niedrigschwellige Informationsplattformen, die gebündelt, verständlich und zielgruppengerecht über Rechte, Hilfen und Anlaufstellen informieren. Eine klare Zuständigkeit für die Koordination und Aktualisierung dieser Informationen ist sicherzustellen.

(3) Psychische Gesundheit junger Pflegender fördern und Beratungsqualität stärken – Prävention verankern, Zugänge erleichtern

„Es bedarf einer psychischen Beratung und Anlaufstellen z.B. an Hochschulen, bei Ausbildungsträgern oder der Berufsberatung, die den Fokus auch aufs häusliche Umfeld (z. B. Pflege Themen) legen.“ (Co-Forschende, Photovoice)

„Wer hilft den Pflegenden? – Ich wünsche mir Information zu Präventionsangeboten für psychische Gesundheit der Pflegenden zu Themen wie Selbstfürsorge, Me-time oder Psychohygiene.“ (Co-Forschende, Photovoice)

Junge Pflegende übernehmen früh Verantwortung – oft neben Ausbildung, Studium oder Beruf. Sie benötigen gezielte Unterstützung, um ihre eigene Gesundheit und ihr Wohlbefinden zu erhalten.

Empfehlungen:

- **Frühzeitige Ansprache an „Touchpoints“:** Junge Pflegende sollen dort erreicht werden, wo sie ohnehin in Kontakt treten – etwa in Arztpraxen, Pflegeeinrichtungen oder Beratungsstellen. Fachkräfte im Gesundheits- und Bildungssystem müssen dafür sensibilisiert und geschult werden, junge pflegende Erwachsene zu erkennen und aktiv auf Unterstützungsangebote hinzuweisen. Beispiel: Wenn ein junger Mensch eine Angehörige zum Hausarzt begleitet, sollte auch er oder sie als pflegende Person wahrgenommen, anerkannt und informiert werden.
- **Zugang zu psychologischer Unterstützung sicherstellen:** Angebote zur Selbstfürsorge, psychischen Entlastung und Psychohygiene müssen systematisch in bestehende Versorgungsstrukturen (u. a. Gesundheits- und Sozialdiensten) und Bildungsstrukturen integriert werden – etwa in Schulen, Ausbildungsstätten, Hochschulen. Diese Unterstützungsangebote sollten transparent, divers, unabhängig und niedrigschwellig gestaltet sein. In allen relevanten und öffentlichen Beratungssystemen sollte standardmäßig erfragt werden, ob eine private Pflegesituation besteht und junge Menschen Teil dieser Situation sind (MDK, soziale Dienste, Pflegeberatende, Hausärzt:innen, Arbeitsagentur, etc.). Dies ermöglicht ein frühes Erkennen von Unterstützungsbedarfen und passgenauen Hilfen.
- **Spezialisierte psychologische Unterstützung:** Junge informell Pflegende brauchen spezialisierte psychologische Unterstützung, die auf die Doppelbelastung von Pflege und Ausbildung/Beruf zugeschnitten ist. „Allgemeine“ Stress- oder Prüfungsangstberatung, Konfliktberatung greift hier zu kurz. Psychologische Beratung sollte die unterschiedlichen Phasen von Pflege sowie die spezifischen Lebenslagen junger Pflegender systematisch berücksichtigen.

- **Krisendienste stärken:** Krisendienste und psychologische Notfallangebote müssen sichtbarer, niedrighschwelliger und zugänglicher werden. Gerade wenn Pflege plötzlich und unerwartet in das Leben junger Menschen tritt, braucht es frühzeitige Orientierung: Wie kann ich mit dieser neuen Situation umgehen? Welche Fragen und Herausforderungen kommen auf mich zu? Wie kann ich mich selbst schützen und klare Grenzen setzen? Eine solche frühzeitige Intervention kann entscheidend dazu beitragen, Überlastung zu verhindern und Stabilität zu sichern.
- **Zugang zu Erholungs- und Rehabilitationsmaßnahmen:** Zudem sollte ein umfassender Zugang zu Erholungs- und Rehabilitationsmaßnahmen für pflegende Angehörige sichergestellt werden. Diese Maßnahmen müssen auch für junge Pflegende bekannter, leichter beantragbar und finanziell abgesichert sein. Informationskampagnen und vereinfachte Antragsverfahren können hier wesentlich zur Entlastung beitragen.
- **Mitdenken der psychischen Gesundheit Pflegebedürftiger:** Der psychische Druck betrifft nicht nur Pflegende, sondern auch Pflegebedürftige. Psychologische Beratung und Unterstützungsstrukturen für Pflegebedürftige sind bislang unzureichend ausgebaut und müssen verstärkt und systematisch verankert werden. Nur wenn beide Seiten – Pflegende und Pflegebedürftige – unterstützt werden, kann die psychische Gesundheit langfristig stabilisiert werden.

(4) Bildungsgerechtigkeit sichern – Pflege darf kein Ausschlusskriterium für Bildung und Beruf sein

„In Ausbildungsbetrieben, Universitäten, Schulen muss das Thema ein fester Bestandteil auch in den Strukturen sein (z. B. Pflegelotsen, Anlaufstelle für Studierende) und es müssen z. B. Teilzeitangebote geschaffen werden, die die Doppelbelastung tragfähig machen und entsprechend finanziell unterstützt werden.“ (Co-Forschende, Photovoice)

Für junge Pflegende fehlen bislang strukturell verankerte Instrumente, die es ermöglichen, Pflege, Ausbildung, Studium und Beruf miteinander zu vereinbaren. Ausbildungsbetriebe, Hochschulen und Unternehmen sind zentrale Lebens- und Lernorte junger pflegender Erwachsener. Hier entscheidet sich, ob junge Pflegende ihre Bildungs- und Berufswege erfolgreich gestalten werden können oder ob u. a. eine Pflegesituation zu einem Bruch in der Biografie führen.

Empfehlungen:

- **Pflege in Bildung und Beruf erkennen:** In Schulen, Hochschulen, Ausbildungsbetrieben und Unternehmen wird bislang nicht systematisch erfasst, ob junge Menschen Pflegeverantwortung übernehmen. Diese Unsichtbarkeit verhindert rechtzeitige Unterstützung, verstärkt Belastungen und erhöht das Risiko von Überforderung und Bildungsabbrüchen.
- **Unterstützungsstrukturen schaffen:** Lebensphasenbezogene Unterstützungsstrukturen wie Vertrauenslehrer:innen, Pflegelots:innen, Familienbüros oder Gesundheitskoordination müssen verbindlich etabliert, geschult und strukturell abgesichert werden.
- **Vereinbarkeit sichern:** Fehlende Vereinbarkeitsinstrumente gefährden nicht nur individuelle Chancen, sondern auch die Fachkräftesicherung und Chancengleichheit. Pflegefreundliche Strukturen wie flexible Zeit- und Prüfungsmodelle, hybride Lernformate, Notfallregelungen oder Pflegezeitbudgets analog zur Elternzeit müssen etabliert werden.

(5) Finanzielle Entlastung und Absicherung junger pflegender Angehöriger – Pflege darf nicht arm machen

„Finanzielle Unabhängigkeit und eine gute Rente sind wichtig, um Pflege und Alter selbstbestimmt gestalten zu können. Nur wer abgesichert ist, kann wirklich frei entscheiden, wie und wo er leben und gepflegt werden möchte.“ (Co-Forschende, Photovoice)

„Ich wünsche mir mehr finanzielle Entlastungsleistungen während der Pflegezeit. Viele Menschen geraten durch die Pflege von Angehörigen in finanzielle Schwierigkeiten – Unterstützung sollte selbstverständlicher sein.“ (Anonyme Stimme aus der Ausstellung)

Pflegende Angehörige tragen den größten Teil der Versorgung in Deutschland – über 80 % der Pflege findet im häuslichen Umfeld statt. Darunter sind viele junge Menschen, die diese Verantwortung zusätzlich zu Schule, Ausbildung, Studium oder Beruf übernehmen. Dennoch sind die finanziellen Rahmenbedingungen unzureichend und bürokratisch. Wer pflegt, trägt oft ein hohes persönliches und wirtschaftliches Risiko.

Empfehlungen:

- **Altersarmut vermeiden – Gleichstellung sichern:** Viele pflegende Angehörige – insbesondere Frauen – reduzieren ihre Erwerbstätigkeit über Jahre hinweg. Das erhöht das Risiko von Altersarmut. Es braucht frühzeitige, zielgruppengerechte Beratungsangebote zur finanziellen Vorsorge sowie eine geschlechtergerechte Anrechnung von Pflegezeiten.
- **Pflege und Beruf vereinbar machen:** Finanzielle Unterstützung für junge pflegende Angehörige muss ausgebaut werden – etwa durch Lohnersatzmodelle, Pflegezeitbudgets und steuerliche Entlastungen. Vereinbarkeit ist kein Luxus, sondern eine Frage sozialer Gerechtigkeit und Fachkräftesicherung.
- **Fahrdienste und Begleitung erleichtern:** Derzeit übernehmen junge Pflegende häufig selbst Fahrten zu Ärzt:innen, Therapien oder Behörden. Nötig sind kostenfreie oder kostengünstige Fahrdienste, vereinfachte bürokratische Verfahren und digitale Beantragungssysteme.

(6) Pflege als gesellschaftliche Verantwortung anerkennen – Care-Arbeit sichtbar machen und solidarisch gestalten

„Unbezahlte Care-Arbeit, vor allem in der Pflege von Angehörigen, wird zu wenig gesehen und gewürdigt. Es braucht mehr politische Aufmerksamkeit und Unterstützung für Menschen, die täglich pflegen und begleiten.“ (Anonyme Stimme aus der Ausstellung)

„Der Pflegebegriff sollte in der Gesellschaft weiter gedacht werden – er ist mehr als reine körperliche Pflege. Es geht auch um emotionale Unterstützung, soziale Teilhabe, Zuhören, Zeit füreinander und Wertschätzung.“ (Co-Forschende, Photovoice)

Pflege von Angehörigen ist eine zentrale, bislang unzureichend anerkannte Form unbezahlter Care-Arbeit. Sie wird überwiegend von Frauen getragen und muss mit Ausbildung, Erwerbsarbeit und familiären Aufgaben vereinbart werden – mit erheblichen sozialen und finanziellen Einschränkungen. Die Pflegepolitik muss diese Realität sichtbar machen und strukturell absichern.

Empfehlungen:

- **Pflegebegriff erweitern und enttabuisieren:** Ein moderner Pflegebegriff muss über körperliche Versorgung hinausgehen und auch emotionale, organisatorische und soziale Unterstützungsleistungen einbeziehen. Nur so lassen sich gerechte Rahmenbedingungen und zielgerichtete Fördermaßnahmen schaffen. Gleichzeitig braucht es eine gesellschaftliche Enttabuisierung von Pflege: Pflege ist Lebensrealität vieler Menschen – auch junger Erwachsener. Eine veränderte Kommunikation über Angehörigenpflege und eine niedrigschwellige, sensible Ansprache junger Menschen sind entscheidend, um Sichtbarkeit, Anerkennung und Zugang zu Unterstützung zu schaffen.
- **Politische und gesellschaftliche Anerkennung stärken:** Unbezahlte Pflegearbeit muss in Sozial-, Arbeits- und Gleichstellungspolitik verbindlich berücksichtigt werden (z. B. durch Rentenpunkte, Freistellungsregelungen, finanzielle Ausgleichs-mechanismen).
- **Peer-Strukturen fördern:** Der Austausch mit anderen jungen pflegenden Angehörigen ist eine zentrale Ressource für Entlastung, Selbstwirksamkeit und seelische Stabilität. Sichtbar zu werden und zu erleben, dass man mit den eigenen Erfahrungen nicht allein ist, kann entscheidend dazu beitragen, Isolation und Überforderung zu mindern. Peer-Gruppen schaffen Räume für gegenseitige Unterstützung, gemeinsames Lernen und die Entwicklung neuer Bewältigungsstrategien. Um dieses Potenzial zu nutzen, braucht es den gezielten Auf- und Ausbau solcher Strukturen – sowohl digital als auch lokal vor Ort – sowie eine dauerhafte institutionelle und finanzielle Förderung.

(7) Pflegeinfrastruktur ausbauen und Pflegeprävention stärken – Versorgung sichern, junge Pflegende entlasten

„Es war wirklich schwierig. Ich bin ja immer von Stadt zu Stadt gependelt, und Unterstützung von außen gab es kaum. Die Nachbarschaft war selbst schon älter und konnte den weiten Weg zum Heim nicht mehr auf sich nehmen. Und Freunde hatten meine Großeltern leider auch nicht mehr viele.“ (Co-Forschende, Interview mit Netzwerkanalyse)

Eine tragfähige Sorgegemeinschaft und eine flächendeckende Pflegeinfrastruktur sind entscheidend, um pflegende Angehörige – insbesondere junge Erwachsene – zu entlasten und Pflegebedürftigen verlässliche Unterstützung zu bieten. Wo ambulante Dienste, Tagespflegeangebote oder wohnortnahe Unterstützungsstrukturen fehlen, übernehmen Angehörige Aufgaben, die eigentlich durch das Versorgungssystem abgedeckt sein sollten. Das führt zu Überforderung, eingeschränkter Teilhabe und Bildungsabbrüchen. Pflege darf nicht ausschließlich auf die Schultern von Familien und jungen Erwachsenen verlagert werden. Es braucht Strukturen, die Sicherheit, Teilhabe und Prävention gewährleisten – unabhängig vom Wohnort, Einkommen oder familiären Ressourcen.

Empfehlungen:

- **Ambulante und wohnortnahe Angebote ausbauen:** Ein flächendeckender Ausbau ambulanter Dienste, Tagespflegeeinrichtungen, betreuter Wohnformen und Pflegeheimen ist notwendig. Pflegeangebote müssen in Stadt und Land gleichermaßen zugänglich sein – auch für Familien ohne Auto. Im ländlichen Raum gilt es, Hausärzt:innen zu stärken, Krankenhäuser zu sichern und mobile Versorgungsmodelle (z. B. Gemeindeschwester/-pfleger, mobile Pflegeteams) auszubauen.
- **Fachkräfte sichern – Angehörige entlasten:** Pflegeinfrastruktur funktioniert nur mit ausreichend qualifiziertem Personal. Attraktive Arbeitsbedingungen, bessere Bezahlung, verlässliche Dienstpläne und weniger Bürokratie sind entscheidend, um Fachkräfte zu

gewinnen und zu halten. So wird verhindert, dass pflegerische Aufgaben auf Angehörige – insbesondere junge Menschen – abgewälzt werden.

- **Koordination, Vernetzung und Sorgegemeinschaften stärken:** Kommunale Pflegekoordinationen oder Pflegestützpunkte sollen als zentrale Anlaufstelle ausgebaut werden. Darüber hinaus braucht es eine starke Sorgegemeinschaft in den Regionen: ein Zusammenspiel von professioneller Pflege, zivilgesellschaftlichem Engagement, Nachbarschaftshilfe und kommunale Strukturen. Solche vernetzten lokalen Strukturen schaffen tragfähige soziale Netze, die Pflegebedürftige und pflegende Angehörige gleichermaßen einbinden und unterstützen.
- **Sozialräume pflegerecht gestalten:** Pflegefreundliche Sozialräume sind barrierearm, bieten wohnortnahe Versorgung, Begegnungsorte und flexible Unterstützungsangebote, die sich am Alltag pflegender Angehöriger orientieren. Auch Wohn- und Pflegeeinrichtungen sollten so gestaltet sein, dass Pflege und Alltagsgestaltung ohne ständige Unterstützung durch Angehörige möglich ist (z. B. durch Betreuungspersonal, Aktivierungsangebote und Alltagsbegleitung).
- **Pflege digital unterstützen:** Digitale Plattformen, Apps und Online-Angebote können helfen, Informationen, Organisation und Entlastungsangebote leichter zugänglich zu machen.

(8) Bürokratie abbauen – Pflege alltagstauglich gestalten

„Weniger bürokratische Hürden, eine bessere Beratungs- und Servicequalität der Pflegekassen, verständlichere Schreiben und mehr Transparenz – all das würde vieles erleichtern.“ (Co-Forschende, Photovoice)

Pflegende Angehörige sehen sich im Alltag nicht nur mit den Herausforderungen der Pflege konfrontiert, sondern auch mit einem übermäßigen bürokratischen Aufwand. Leistungen wie Haushaltshilfen, Pflegehilfsmittel oder der Entlastungsbetrag müssen separat beantragt, belegt und regelmäßig erneuert werden. Das erfordert umfassendes Wissen über komplexe Verwaltungsabläufe, Fristen und Zuständigkeiten – eine zusätzliche Belastung, die gerade junge oder erstmalig Pflegende häufig überfordert. Die Folge: Leistungen werden nicht oder nur teilweise in Anspruch genommen – obwohl Anspruch bestünde.

Um Pflege im Alltag tragfähig und gerecht zu gestalten, braucht es eine konsequente Vereinfachung, bessere Information und passgenauen Service. Der Zugang zu Leistungen muss so gestaltet sein, dass pflegende Angehörige ihre Zeit für das Wesentliche einsetzen können: füreinander da zu sein.

Empfehlungen:

- **Verfahren vereinfachen:** Antrags- und Nachweisverfahren müssen digitalisiert, gebündelt und vereinfacht werden – mit klarer Sprache und weniger Formularpflichten.
- **Transparenz schaffen:** Eine zentrale, verständliche Informationsplattform kann helfen, Leistungen übersichtlich darzustellen und Missverständnisse zu vermeiden.
- **Service verbessern:** Pflegekassen benötigen ausreichend auf junge pflegende Angehörige sensibilisiertes Personal, das bedarfsgerecht unterstützt und verständlich berät. Beratungsstellen und Pflegekassen sollten proaktiv über Leistungsansprüche informieren, anstatt nur auf Anfragen zu reagieren.

(9) Interkulturalität stärken – Vielfalt anerkennen und Zugänge sichern

„Kommunikation mit Ärzt:innen und medizinischem Fachpersonal ist ein wichtiger Punkt. Wenn das gut gelingt, verläuft die Behandlung oft deutlich besser. Das Gesundheitssystem sollte sich der Sprachbarrieren bewusst sein und Lösungen anbieten – etwa Dolmetscher:innen, auch kurzfristig und in Gebärdensprache.“ (Co-Forschende, Photovoice)

Für viele pflegebedürftige Menschen und pflegende Angehörige mit Migrationsgeschichte erschweren fehlende Sprachkenntnisse, kulturelle Missverständnisse und mangelnde Sensibilisierung den Zugang zu Unterstützungs- und Pflegeangeboten. Dadurch entstehen Versorgungslücken, die eine gleichberechtigte Teilhabe verhindern. Vielfalt in Sprache, Herkunft und Lebensrealität muss demnach systematisch berücksichtigt und in den Strukturen abgebildet werden – von der Ausbildung bis zur Versorgungspraxis.

Empfehlungen:

- **Zugänge sichern:** Flächendeckender Einsatz von qualifizierten Dolmetschenden im Gesundheits- und Pflegebereich - auch in niedrighschwelligen Angeboten und im ländlichen Raum.
- **Sensibilisierung verankern:** Kulturelle Kompetenz und Diversity-Schulungen müssen verpflichtender Bestandteil von Aus- und Fortbildungen im Gesundheits-, Pflege- und Sozialwesen werden.
- **Informationen verständlich machen:** Mehrsprachige, leicht zugängliche Informationen zu Leistungen, Rechten und Unterstützungsangeboten müssen systematisch bereitgestellt und aktuell gehalten werden.
- **Strukturelle Öffnung fördern:** Die interkulturelle Öffnung von Pflege-, Gesundheits- und Beratungsstrukturen muss als dauerhafte Querschnittsaufgabe in Bund, Ländern und Kommunen verankert werden.

(10) Teilhabe durch Freizeitangebote sichern – Barrieren abbauen, Inklusion stärken

„Inklusion bedeutet, breiter zu denken: Auch Menschen mit komplexeren Erkrankungen und Behinderungen brauchen passende Angebote – in Freizeit, Arbeit und Wohnform.“ (Anonyme Stimme aus der Ausstellung)

Freizeitgestaltung für pflegebedürftige Menschen sowie deren pflegende Angehörige ist ein zentraler Bestandteil von Lebensqualität und sozialer Teilhabe. Dennoch fehlt es, insbesondere im ländlichen Raum, an barrierefreien, inklusiven und bezahlbaren Freizeit- und Unternehmungsangeboten. Menschen mit komplexeren Erkrankungen oder Behinderungen sind dabei häufig ausgeschlossen.

Pflege darf nicht zur sozialen Isolation führen. Unterstützende Freizeitangebote können nicht nur die Lebensqualität und Teilhabe der Pflegebedürftigen sichern, sondern auch jungen pflegenden Angehörigen dringend benötigte Auszeiten, soziale Kontakte und Möglichkeiten zur Selbstentfaltung ermöglichen – entscheidende Faktoren für seelische Gesundheit, Selbstwirksamkeit und gesellschaftliche Inklusion. Teilhabe ist keine freiwillige Zusatzleistung – sie muss als Bestandteil öffentlicher Daseinsvorsorge strukturell verankert werden.

Empfehlungen:

- **Politikfelder verzahnen:** Eine enge Zusammenarbeit von Pflege-, Sozial-, Jugend- und Freizeitpolitik ist erforderlich, um Teilhabe als Querschnittsaufgabe zu begreifen und langfristig abzusichern.
- **Kommunale Verantwortung stärken:** Freizeit- und Teilhabeangebote sollten finanziell abgesichert und insbesondere im ländlichen Raum gezielt gefördert werden.
- **Barrierefreie und inklusive Freizeitangebote ausbauen:** Insbesondere für Menschen mit hohem Unterstützungsbedarf und ihre pflegenden Angehörigen müssen Freizeitformate geschaffen und gefördert werden, die flexible Teilnahme ermöglichen – auch kurzfristig und ohne hohen Planungsaufwand.
- **Mobilität sicherstellen:** Kommunale Teilhabeplanung muss kostenfreie oder kostengünstige Hol- und Bringdienste beinhalten, damit Angebote unabhängig vom Wohnort zugänglich sind.
- **Soziale Begegnung fördern:** Es braucht niedrigschwellige Projekte und Begegnungsräume, die sowohl Pflegebedürftigen als auch ihren Angehörigen Austausch, Gemeinschaft und Entlastung ermöglichen. Dies stärkt die psychische Gesundheit aller Beteiligten und beugt Vereinsamung vor.

Hintergrund

Ziel des BMFTR-geförderten Vorhabens „Kraft-Copilot“ ist die gemeinsame Entwicklung einer interaktiven Lern- und Vernetzungsplattform für junge Erwachsene, die Verantwortung in der Pflege und Unterstützung nahestehender Personen übernehmen. Die Plattform soll dazu beitragen, die Selbstfürsorge zu stärken und die Lebensqualität der Nutzenden nachhaltig zu verbessern.

Als **zentrales Ergebnis** des Projekts entsteht u. a. der Prototyp einer digitalen Web-App, die junge Menschen mit Pflegeverantwortung gezielt unterstützt. Die App vereint folgende Funktionen:

- **Persönlicher Bereich:** Zugriff auf Selbstfürsorge-Einheiten, Verfolgung persönlicher Fortschritte und Nutzung von Werkzeugen zur Selbstreflexion
- **Peer-Bereich:** Vernetzung mit anderen jungen Pflegenden auf Basis gemeinsamer Interessen und Erfahrungen, Austausch von Wissen und Aufbau einer unterstützenden Gemeinschaft
- **Angebote-Bereich:** Bündelung passender Informations-, Beratungs- und Entlastungsangebote, die sich an der persönlichen Situation der Nutzenden orientieren

Laufzeit: 01.08.2023-31.05.26

Konsortium:

- Technische Universität Dresden, Center for Open Digital Innovation and Participation (Verbundkoordinator)
- Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.
- Trägerwerk Soziale Dienste wohnen plus...gGmbH
- Evangelische Hochschule Dresden
- Hochschule Mittweida

Neben der Entwicklung des Prototyps hatte das Vorhaben zum Ziel, die Lebenswelt junger Erwachsener mit Pflegeverantwortung partizipativ zu erforschen – dabei wurden die Betroffenen aktiv in den Forschungsprozess eingebunden.

Die **Photovoice-Studie** ist ein partizipatives Forschungsformat, in dem junge pflegende Angehörige als Co-Forschende ihre Lebensrealitäten und Herausforderungen durch selbst aufgenommene Fotografien und begleitende Reflexionen sichtbar machten. In moderierten Gruppensitzungen wurden die Bilder gemeinsam diskutiert und zentrale Themen herausgearbeitet. Auf diese Weise entstanden eindrückliche visuelle und narrative Einblicke, die sowohl wissenschaftliche Erkenntnisse als auch persönliche Perspektiven verbinden. Die Ergebnisse wurden in einer öffentlichen Ausstellung präsentiert, die vom 18.08-04.09.2025 im COSMO Wissenschaftsforum in Dresden zu sehen war.

Co-Forschende der Studie: Franziska, Clara, Lina, Anna (die Co-Forschenden haben sich entschieden, unter einem Pseudonym genannt zu werden).

Weiterhin sind die Ergebnisse folgender Formate in die Handlungsempfehlungen eingeflossen: Interviews mit egozentrierter Netzwerkanalyse mit jungen pflegenden Erwachsenen, Interviews mit Expert:innen (Anbieter:innen von Unterstützungsangeboten oder Multiplikator:innen), Partizipative Workshops zu Erhebung von Bedarfen junger pflegender Erwachsener mit Anbieter:innen und jungen pflegenden Erwachsenen (LEGO® Serious Play®).