

Pflegeverantwortung und Partnersuche

Gleichklang-Studie ermöglicht Einblicke in ein vernachlässigtes Thema

„Meine Freundin wohnt in München und ich in Nürnberg. Aufgrund der Pflegebedürftigkeit meiner Mutter und Stiefmutter bin ich an Nürnberg gebunden. Meine Freundin und ich können uns daher nur am Wochenende treffen, was aber seit drei Jahren sehr gut funktioniert.“

Aus den freien Selbstschilderungen

105

freie Erfahrungsberichte

354

Teilnehmende der
Befragung

01

Warum erst jetzt?



Dass wir diese Gruppe erst jetzt entdeckt haben, ist bemerkenswert. Es sagt etwas über die Gesellschaft – und auch über uns selbst.

Auf das Thema wurde ich durch die Zuschrift eines früheren Klassenkameraden aufmerksam, der als pflegender Angehöriger sehr auf seine zeitlichen und energetischen Ressourcen achten muss.

Sofort wurde mir klar, dass wir die Pflegesituation bei unserer Partnerund Freundschaftsvermittlung bisher vernachlässigt hatten. Dabei habe ich selbst drei Jahre lang gepflegt, war damals allerdings nicht Single.

Wir recherchierten, werteten 105 freie Erfahrungsberichte aus und befragten 354 Personen. Ihre Erfahrungen und Wünsche stellen wir in dieser Broschüre vor.

Auf die Ergebnisse haben wir reagiert und bei Gleichklang ein pflegesensitives Matching eingeführt.

Dr. Guido F. Gebauer

(Psychologe und Mitgründer von Gleichklang)

02

Partnersuche, Online-Dating und pflegende Angehörige

354

Personen mit gegenwärtiger oder früherer Pflegeverantwortung

105

freie Selbstschilderungen in der qualitativen Vorstudie

Befragt wurden Mitglieder oder Interessent:innen von Gleichklang, die während ihrer Pflegeverantwortung zumindest zeitweise Single waren.

68,2 %

Frauen

30,0 %

Männer

1,8 %

Nichtbinär

21–78 Jahre · Ø 57,3 Jahre

Wie sind die Ergebnisse einzuordnen?

Es handelt sich nicht um eine repräsentative Stichprobe für alle Pflegenden im deutschsprachigen Raum. Das Ziel der Studie war jedoch auch nicht die Ermittlung punktgenauer Prozente, sondern die Erstellung eines Gesamtbildes. Aufgrund der hohen Eindeutigkeit der Befunde und wegen ihrer weitgehenden Unabhängigkeit von Alter, Geschlecht und Bildungsstand kann von einer guten Robustheit der Befunde ausgegangen werden.

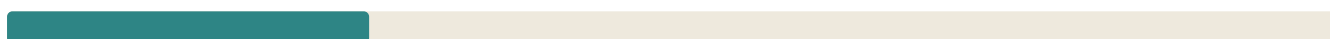
03

Wen die Befragten pflegen

Eltern **70,3 %**



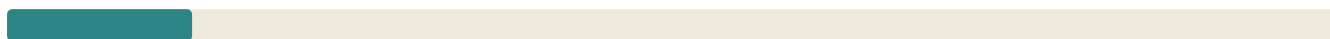
Kinder **27,2 %**



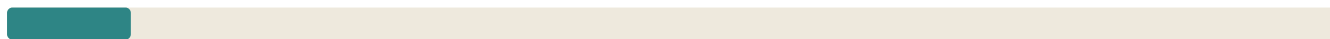
Andere Personen **17,3 %**



Partner:innen oder ehemalige Partner:innen **13,9 %**



Großeltern **9,3 %**



Geschwister **4,3 %**

**56,5 %**

aktuelle Pflegeverantwortung

43,5 %

Pflege in der Vergangenheit

04

Pflege bindet Zeit – oft über Jahre

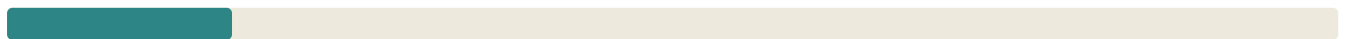
6,29 Jahre

durchschnittliche Pflegedauer · unter einem Jahr bis 40 Jahre

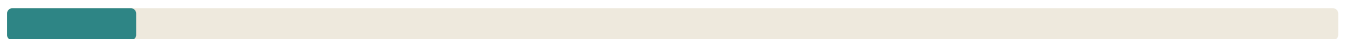
Wöchentlich stark schwankender Zeitaufwand **29,1 %**



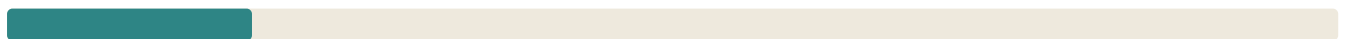
Mehr als 40 Stunden **16,9 %**



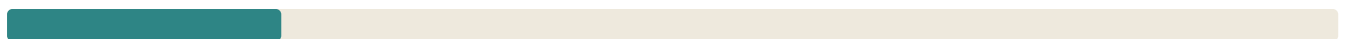
21–40 Stunden **9,7 %**



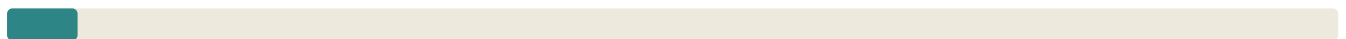
11–20 Stunden **18,4 %**



5–10 Stunden **20,6 %**



Unter 5 Stunden **5,3 %**



„Ich habe in jenen 5 Jahren keine Partnersuche praktiziert und danach 3 Jahre mir Erholung gegönnt.“

Aus den freien Selbstschilderungen

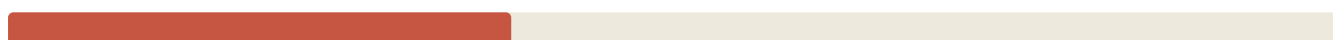
05

Hohe Belastung, wenig Unterstützung

Psychische Belastung: eher hoch bis sehr hoch **78,8 %**



Körperliche Belastung: eher hoch bis sehr hoch **37,8 %**



Erhaltene Unterstützung

	hoch	gering
Familie	24,1 %	55,3 %
Freunde / Bekannte	7,2 %	77,2 %
Institutionen	21,9 %	53,4 %

Deutlich wird, dass die meisten der Befragten sich als wenig unterstützt erlebten.

06

Wenn die Kraft für eine Beziehung fehlt

Pflege kann die Partnersuche aufschieben. Die Belastung kann auch nach dem Ende der Pflege noch nachwirken.

„Ich habe mich ein halbes Jahr um meinen pflegebedürftigen, bettlägerigen Vater (Pflegegrad 4) gekümmert. In der Zeit hatte ich den Kopf überhaupt nicht frei, um mich auf eine Partnersuche einzulassen. In dieser Zeit war ich in einem Funktionsmodus.“

Aus den freien Selbstschilderungen

„Partnersuche ist mir nicht in den Sinn gekommen, da mich die Krankheiten meiner Eltern psychisch total vereinnahmt haben. Ich hatte nach dem Tod der beiden eine ausgeprägte Depression, von der ich mich noch erhole...“

Aus den freien Selbstschilderungen

Die Befragung und die freien Selbstschilderungen zeigen, wie eng die Partnersuche mit der verfügbaren Zeit und Kraft verbunden ist.

07

Zeitliche Verfügbarkeit und Spontaneität

Bei Verabredungen zeitlich eingeschränkt **85,3 %**



Gegebenenfalls kurzfristige Absagen **81,7 %**



Spontane Verabredungen nur begrenzt möglich **80,6 %**



Insgesamt wenig Raum für die Partnersuche **67,1 %**



„Oft fehlt das Verständnis dafür, dass ich aufgrund meiner Verantwortung in der Familie nur eingeschränkt flexibel bin und noch nicht alleine wohne.“

Aus den freien Selbstschilderungen

08

Eine Beziehung wünschen – und zugleich fürchten

Ohne Pflege stärker um eine Partnerschaft bemühen **84,0 %**



Kraft für aktive Partnersuche fehlt **76,7 %**



Partnersuche wiederholt aufgeschoben **66,7 %**



Manchmal denken: Single bleiben wäre leichter **64,0 %**



75,5 %

wünschen sich eine Beziehung und fürchten dadurch zusätzliche Belastungen.

„Ich sehne mich nach einem Partner, fürchte aber, aufgrund der für mich noch neuen Pflegesituation (Mutter 400 km entfernt im Pflegeheim, ich bin Vorsorgebevollmächtigte) nicht genug in eine neue Partnerschaft einbringen zu können.“

Aus den freien Selbstschilderungen

09

Verständnis in Worten reicht nicht

Geäußertes Verständnis passt nicht zum Verhalten **59,7 %**



Kontaktabbruch wegen eingeschränkter Verfügbarkeit **53,4 %**



Rückzug von Kontakten wegen der Pflege **51,9 %**



Beginnende Beziehung an der Pflege gescheitert **46,9 %**



„Interesse des Gegenüber wird verhalten oder erlischt, wenn die Person nach und nach erfährt, wie meine familiäre Situation ist“

Aus den freien Selbstschilderungen

69,5 % fühlen sich als Pflegende gegenüber anderen Partnersuchenden benachteiligt.

10

Was Zurückweisung für Pflegende bedeutet

Ablehnung kann bereits beim Kennenlernen auftreten. Manche berichten auch von Beziehungen, die unter den Anforderungen der Pflege nicht fortbestehen.

„Bei mir wohnt eine Pflegetochter mit Behinderung. Bei der Partnersuche höre ich seit zehn Jahren: „Hut ab, aber das könnte ich nicht“. In einer kurzen Beziehung, die ich vor drei Jahren hatte, habe ich gemerkt, dass eine Beziehung fast nicht gestaltet werden kann, weil zu wenig Zeit zu zweit vorhanden ist.“

Aus den freien Selbstschilderungen

„Meine Frau ist seit einem Jahr wegen Demenz in einem Pflegeheim. Es hat ein Jahr gedauert, bis ich mich frei fühle, nach einer neuen Partnerschaft zu suchen. Eine Interessentin auf ihrem Portal zeigte sich an mir persönlich interessiert, wollte aber keine Partnerschaft eingehen, solange meine Frau noch lebt.“

Aus den freien Selbstschilderungen

11

Verständnis und emotionale Unterstützung

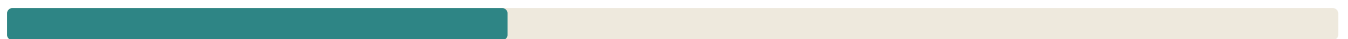
Verständnis für die Pflegesituation **93,8 %**



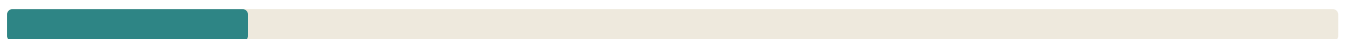
Emotionale Unterstützung **81,3 %**



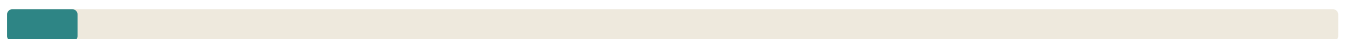
Praktische Unterstützung **37,6 %**



Gelegentliche direkte Beteiligung an der Pflege **18,1 %**



Geteilte Pflegeverantwortung **5,3 %**



18,2 % wünschen sich ausdrücklich keinerlei Beteiligung ihrer Partner:innen an der Pflege.

„Es geht nur ein Partner, der meinen Pflegeaufwand wertschätzt und das selbst als Wert hat.“

Aus den freien Selbstschilderungen

„Ich hatte Sorge, dass ich den Partner und die Pflege zeitlich nicht unter einen Hut bekomme (was sich in der beginnenden Beziehung auch bewahrheitet und mich ziemlich stresst). Ich habe erwartet, dass es schwer wird, diese zwei Lebenswelten zu integrieren.“

Aus den freien Selbstschilderungen

12

Verbunden sein und eigenständig bleiben

95,2 %

Berücksichtigung des eigenen
Freiraumes wichtig

87,7 %

Zusätzliche Belastungen durch
Beziehung vermeiden

76,5 %

Getrennte Haushalte
besonders passend

71,9 %

Eigenständige Lebensbereiche
besonders passend

„Aufgrund der Situation kommt für mich nur eine Partnerschaft in Frage in der jeder ein eigenes Leben hat und auch lebt. Zusätzlich dazu kämen Gemeinsamkeiten. Ein Zusammen wohnen kommt eher nicht in Frage.“

Aus den freien Selbstschilderungen

19,9 % haben aufgrund der Pflegesituation über konsensuelle Nicht-Monogamie nachgedacht.

13

Nähe, Eigenständigkeit und andere Beziehungsformen

Begleitung im Alltag

„Da sich alle anderen aus der Familie zurückgezogen haben von ihm blieb alles an mir hängen und ich fühlte mich in meinem Leben oft sehr alleine mit meinen Herausforderungen für ihn, daher gab den starken Wunsch, dass ich einen Partner habe der mich dort ein bisschen begleitet. Vielleicht mal ab und zu mitkommt wenn ich meinen Vater besuche, mit dem ich darüber reden kann etc...“

Aus den freien Selbstschilderungen

19,9 %

denken über konsensuelle Nicht-Monogamie nach

Fast jede fünfte befragte Person hat aufgrund ihrer Pflegesituation über eine einvernehmlich nicht-monogame Beziehung nachgedacht.

„Als mein Mann wegen einer Krebserkrankung pflegebedürftig wurde und klar war, dass er nicht mehr lang zu leben hat, habe ich im Einvernehmen mit ihm nach einem weiteren Partner gesucht. Wir waren uns einig, dass es unsinnig wäre, mit der Partnersuche bis nach seinem Tod zu warten, da ich gerade in der Zeit der Pflege unbedingt jemanden an meiner Seite brauchte. Ich habe tatsächlich einige Kontakte mit Männern bekommen, die sich im Prinzip vorstellen konnten, in so eine Situation hinein zu gehen.“

Aus den freien Selbstschilderungen

14

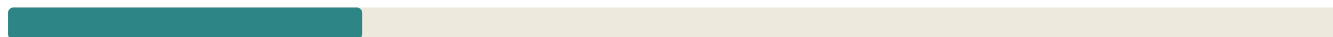
Müssen beide Angehörige pflegen?

74,7 %

können sich eine Partnerschaft mit einer ebenfalls pflegenden Person grundsätzlich vorstellen.

Eigene Pflegeverantwortung von Partner:innen:

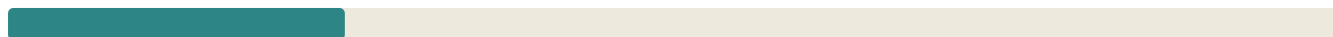
Ein Vorteil oder eher ein Vorteil **26,6 %**



Weder ein Vorteil noch ein Nachteil **48,1 %**



Ein Nachteil **25,3 %**



Entscheidend ist demnach weniger, ob beide Personen Angehörige pflegen, sondern ob Verständnis, Akzeptanz und passende Beziehungsvorstellungen bestehen.

Weitere 15,9 %: nur unter bestimmten Bedingungen vorstellbar. 9,4 %: eher ablehnend oder ablehnend.

15

Was die Erfahrungen zusammenfasst

45 Aussagen verdichten sich zu fünf grundlegenden Komponenten.



Das individuelle Muster ergibt sich aus der Kombination der Ausprägungen auf allen fünf Komponenten.

Die Grafik zeigt Zustimmung einschließlich starker Zustimmung.

16

Belastung und Unterstützung

Zurückweisungen und Kontaktabbrüche

Mehr solcher Erfahrungen gehen einher mit:

- längerer Pflegedauer ($r = 0,28$)
- höherer körperlicher Belastung ($r = 0,27$)
- mehr wöchentlicher Pflegezeit ($r = 0,26$)
- höherer psychischer Belastung ($r = 0,20$)

Weniger solcher Erfahrungen gehen einher mit:

- mehr familiärer Unterstützung ($r = -0,31$)
- mehr institutioneller Unterstützung ($r = -0,21$)

Erschöpfung, mangelnde Initiative und Resignation

Stärker ausgeprägt sind diese bei:

- höherer psychischer Belastung ($r = 0,28$)
- mehr wöchentlicher Pflegezeit ($r = 0,22$)
- höherer körperlicher Belastung ($r = 0,17$)

(Alle in dieser Broschüre berichteten Korrelationen sind auch nach Benjamini-Hochberg-Korrektur für Mehrfachvergleiche statistisch signifikant.)

17

Zeit, Akzeptanz und Eigenständigkeit

Der stärkste Zusammenhang

Mehr wöchentliche Pflegezeit geht mit stärkeren zeitlichen und räumlichen Einschränkungen bei der Partnersuche einher ($r = 0,51$).

Weitere, schwächere Zusammenhänge

Höhere körperliche Pflegebelastung geht mit stärkeren zeitlichen und räumlichen Einschränkungen bei der Partnersuche einher ($r = 0,17$).

Mehr institutionelle Unterstützung geht mit geringeren zeitlichen und räumlichen Einschränkungen bei der Partnersuche einher ($r = -0,15$).

Wunsch nach Verständnis und Akzeptanz

Dieser Wunsch ist stärker ausgeprägt bei:

- höherer psychischer Belastung ($r = 0,22$),
- geringerer familiärer Unterstützung ($r = -0,19$).

Wunsch nach hoher Eigenständigkeit

Kein Zusammenhang mit den untersuchten Merkmalen der Pflegesituation, Alter, Geschlecht oder Bildungsstand.

18

Was kaum eine Rolle spielt

Alter, Geschlecht und Bildungsstand zeigten nahezu keine oder nur sehr schwache Zusammenhänge mit dem Dating-Erleben der Pflegenden.

Alter

Für keine der fünf Komponenten zeigte sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang mit dem Alter.

Geschlecht

Frauen wünschen sich noch stärker Verständnis und Akzeptanz als Männer. In den anderen untersuchten Aspekten zeigen sich kaum Unterschiede. Die nächste Seite stellt diesen Vergleich genauer dar.

Bildungsstand

Es zeigten sich lediglich zwei sehr schwache Zusammenhänge: Höhere formale Bildung ging mit etwas stärkerer Erschöpfung und Resignation ($r = 0,18$) sowie stärkeren zeitlichen und räumlichen Einschränkungen bei der Partnersuche ($r = 0,15$) einher.

Beide Zusammenhänge blieben nach der Korrektur für Mehrfachvergleiche signifikant.

19

Akzeptanz wünschen sich Frauen und Männer

Frauen und Männer wünschen sich in überwältigender Mehrheit Verständnis und Akzeptanz für ihre Pflegesituation.

Frauen: Zustimmung insgesamt **97,9 %**



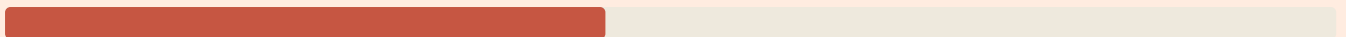
Männer: Zustimmung insgesamt **91,0 %**



Bei Frauen ist dieser Wunsch signifikant stärker ausgeprägt. Besonders deutlich wird dies bei der starken Zustimmung:

Starke Zustimmung

Frauen **45,1 %**



Männer **19,2 %**



In allen anderen untersuchten Aspekten zeigen sich kaum Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

20

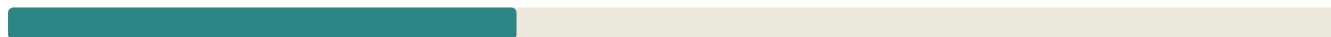
Unterstützung wünschen – Pflegeverantwortung teilen?

Wunsch nach geteilter Pflegeverantwortung

Ja 5,3 %



Vielleicht 38,2 %



Nein 56,4 %



Emotionale Unterstützung ist wichtiger als praktische Hilfe.

81,3 % wünschen emotionale Unterstützung, 37,6 % praktische Hilfe. Eine vollständig geteilte Pflegeverantwortung wird selten gewünscht.

Wer wünscht eher geteilte Verantwortung?

Bei geringerer gewünschter Eigenständigkeit ist dieser Wunsch stärker ($r = -0,39$).

Auch höhere körperliche Pflegebelastung geht mit einem stärkeren Wunsch einher ($r = 0,17$).

21

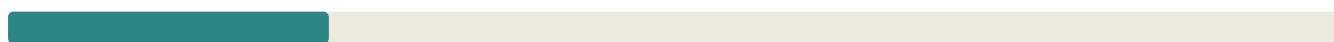
85,1 % halten ein pflegesensitives Matching für hilfreich

Matching nach Akzeptanz der Pflegesituation

Absolut hilfreich **15,2 %**



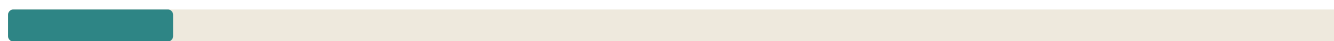
Hilfreich **24,1 %**



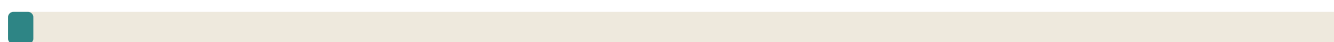
Eher hilfreich **45,7 %**



Eher nicht hilfreich **12,4 %**



Nicht hilfreich **1,9 %**



Nutzlos **0,6 %**



22

So funktioniert das pflegesensitive Matching

Akzeptanz der Pflegesituation

Mitglieder, die Angehörige pflegen, erhalten auf Wunsch nur noch Personen vorgeschlagen, die ausdrücklich erklärt haben: Die Pflegesituation ist für sie kein Hindernis für den Aufbau einer Beziehung.

Eigene Pflegeverantwortung ist keine Voraussetzung

Die vorgeschlagene Person muss selbst keine Angehörigen pflegen. Entscheidend ist ihre Bereitschaft, eine Beziehung mit einem pflegenden Menschen einzugehen.

Das Matching ist bereits eingeführt und gilt für die Partnersuche und die Freundschaftssuche.

Die Wirksamkeit des pflegesensitiven Matchings werden wir in zwei Jahren umfassend evaluieren.

Pflegeverantwortung und Partnersuche

Die vollständige Studie



Ergebnisse und Hintergründe
Zehn Fragen und Antworten
psychologie-partnersuche.de

„Meine Freundin wohnt in München und ich in Nürnberg. Aufgrund der Pflegebedürftigkeit meiner Mutter und Stiefmutter bin ich an Nürnberg gebunden. Meine Freundin und ich können uns daher nur am Wochenende treffen, was aber seit drei Jahren sehr gut funktioniert.“

Aus den freien Selbstschilderungen