

Der neue „online Familiencoach Pflege“ des AOK Bundesverbandes entstand mit Unterstützung der AOK Nordost und der anderen regionalen AOKs und steht nun zur Verfügung. Er will dazu beitragen, die psychische Belastung pflegender Angehöriger zu mindern und bietet dazu zahlreiche Tipps und Hinweise. Katharina Graffmann-Weschke, Leiterin der AOK Pflege Akademie, stellt das Programm im Interview vor.

Was ist der online Familiencoach Pflege?

**Katharina Graffmann-Weschke:** Der „online Familiencoach Pflege“ ist ein Selbsthilfe-Programm, das pflegenden Angehörigen helfen soll, Belastungen im Pflegealltag frühzeitig zu erkennen und zu bewältigen. Er will vor allem durch psychologische Unterstützung pflegende Angehörige stärken und sie vor Überlastung schützen. Denn Familien leisten in der Pflege zu Hause Tag für Tag beeindruckend und geduldig die Versorgung von Verwandten, Freunden oder auch Nachbarn. Dabei gibt es aber immer auch Situationen, wo man einfach nicht mehr kann und Hilfe braucht.

Welche konkreten Angebote enthält der Coach?

**Katharina Graffmann-Weschke:** Das Online-Programm beinhaltet die fünf Module „Pflege & Alltag“, „Beziehung stärken“, „Psychische Belastung“, „Sich selbst nicht vergessen“ und „Zusatzwissen“. Jedes Modul bietet ausführliche und übersichtlich gegliederte Themen mit Hinweisen, Tipps und Informationen. Auch interaktive Übungen, 40 Videos, 14 Audiodateien und hilfreiche Dokumente zum Herunterladen sind integriert. Ein Schwerpunkt liegt dabei auf den immer wieder schwierigen Pflegesituationen in der Betreuung von Menschen mit Demenz oder in der Begleitung von Sterbenden.

Gibt es Besonderheiten in diesem Online-Programm?

Für jeden Nutzer besteht die Möglichkeit, sich das Programm auf die eigene Situation zuzuschneiden. Wenn man möchte, ermöglicht die Beantwortung einiger Fragen am Anfang diesen persönlichen Zuschnitt auf die aktuellen Bedarfe. Und der pflegende Angehörige bekommt nur die Themen angezeigt, die für ihn in der jeweiligen Situation relevant sind. Durch eine einfache und datensichere Registrierung wird so eine effizientere Unterstützung und wertvolle Zeitersparnis ermöglicht.

Wie sah die Unterstützung bei der Entwicklung des „online Familiencoach Pflege“ durch die AOK Nordost aus?

**Katharina Graffmann-Weschke:** Während der Vorbereitungen haben sich der für das Projekt verantwortliche AOK-Bundesverband und die regionalen AOKs regelmäßig ausgetauscht und abgestimmt. So konnte beispielsweise die Erfahrung aus mehr als 20 Jahren Pflegekursen der AOK Nordost in die Entwicklung einfließen.

In den Familiencoach sind auch die Ergebnisse einer Umfrage von pflegenden Angehörigen und ihren Belastungen im Pflegealltag eingeflossen. Welche Ergebnisse erbrachte die Umfrage?

**Katharina Graffmann-Weschke:** Mehr als 1.000 pflegenden Angehörige wurden online befragt. Die Umfrage bestätigte die Belastung der Pflegenden: Jede vierte Person, die einen Angehörigen zuhause pflegt, ist danach „hoch belastet“. Die Belastungen sind dabei nicht nur körperlich durch die praktische Pflege, sondern auch psychisch. Das Ergebnis der Umfrage hat mich nicht überrascht: Jahrelange Erkenntnisse aus Pflegekursen und Pflegeberatung haben diese Resultate immer wieder bestätigt – und leider häufig auch, wie schwer es ist, Angehörige mit entlastenden Angeboten zu erreichen. Fehlende Zeit oder die Belastung durch die Kombination aus Pflege, Familie und Beruf sind mögliche Hinderungsgründe.

Der „online Familiencoach Pflege“ ist ein neuer Zugangsweg zu den bereits bestehenden vielfältigen Angeboten für pflegende Angehörige im Programm „Pflege in Familien fördern – PfiFf“. Die Vermittlung zum neuen Programm, dass die psychische Belastung des Angehörigen in den Mittelpunkt stellt, wird sowohl in der Beratung als auch in den Pflegekursen durch die AOK Nordost unterstützt.

*Der online Familiencoach Pflege ist kostenfrei für alle Interessierte, zeitlich unbegrenzt und anonym nutzbar. Eine Registrierung ist empfehlenswert, damit die gewählten Themen und Eingaben des persönlichen Coach-Programms gespeichert bleiben.*

Über die Internetseite der AOK Pflege Akademie  
<https://pflegeakademie.aok.de/aktuelles/neuer-aok-familiencoach-pflege>  
und über [www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de) des AOK-Bundesverbandes ist der „online Familiencoach Pflege“ aufrufbar.