

## Das Programm

basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Informationen werden über einen Mix aus knappen Texten, Kurzfilmen, Übungen, Audios und Interviews vermittelt.

**Videos:** Häufige Alltagsprobleme wie Misstrauen, aggressives Verhalten oder Depression werden in Problem- und Lösungsfilmern dargestellt.

**Grafiken:** Beispielsweise zum Thema Wut. Wut ist ein Signal dafür, dass eine Grenze erreicht ist und eigene Bedürfnisse nicht beachtet werden.



Illustration: Stefan Baier (Abb. modifiziert nach dem 4-A-Modell von Gerd Kaluza)

Abbildungen zu unterschiedlichen Themen verdeutlichen Probleme und zeigen Lösungsansätze auf.

**Audios:** Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit, die sich gut in den Alltag einbauen lassen.

**Interviews:** Wissenschaftliche Experten und pflegende Angehörige geben Tipps für den Alltag.

**Das Expertenteam:** Der Familiencoach Pflege wurde entwickelt von

- Professorin Gabriele Wilz, Leiterin der Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena
- Professorin Susanne Zank, Direktorin des Zentrums für Heilpädagogische Gerontologie an der Universität Köln
- Dr. Klaus Pfeiffer, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart

## Der Familiencoach Pflege

- interaktiv und leicht verständlich
- für alle Interessierten frei im Internet zugänglich
- anonym und kostenlos
- mit Kurzvideos zu beispielhaften Konfliktsituationen
- mit audiogeleiteten Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- von Experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt
- mit individuell zugeschnittenen Informationen
- flexibel und jederzeit nutzbar



*Was pflegende Angehörige leisten, verdient höchste Anerkennung! Wir wollen sie bei den vielen täglichen Herausforderungen unterstützen, insbesondere wenn belastende Gefühle wie Wut, Angst, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit auftreten. Dabei war uns besonders wichtig, dass pflegende Angehörige auch an sich selbst denken und gut auf sich achten!"*

Foto: Anne Günther/FSU Jena

Professorin Dr. Gabriele Wilz,  
Leiterin der Abteilung für  
Klinisch-psychologische Intervention an  
der Friedrich-Schiller-Universität Jena



*Durch die Pflege meines Vaters fühle ich mich extrem belastet. Ich kann mich gar nicht mehr richtig entspannen oder gar Freude empfinden. Der Familiencoach Pflege zeigt mir, wie ich meine eigenen Bedürfnisse wieder wichtig nehme. Das nützt mir und meinem Vater."*

Birgit M. pflegt ihren an Demenz erkrankten Vater

**Probieren Sie es  
einfach aus!**

[www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)



## Familiencoach Pflege

Ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Stärkung der seelischen Gesundheit von pflegenden Angehörigen

[www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)

## Familiencoach Pflege – persönliche Belastungen erkennen und verringern

**Der Familiencoach Pflege ist ein Online-Programm speziell für pflegende Angehörige. Er hilft, psychische Belastungen zu erkennen und sich vor Überforderung zu schützen. Denn: Nur wer ausreichend gut auf sich selbst achtet, kann auch anderen wirksam helfen.**

**Hilfe zur Selbsthilfe:** In Deutschland sind rund 3,5 Millionen Menschen pflegebedürftig. Tendenz steigend. Zwei Drittel von ihnen werden zuhause betreut – überwiegend von Familienangehörigen. Der Familiencoach Pflege ermutigt pflegende Angehörige, im oft schwierigen Alltag auch gut für sich selbst zu sorgen. Er basiert auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie. Seine Inhalte werden interaktiv und multimedial vermittelt.

**Keine Zeit für sich selbst:** Nahezu alle pflegenden Angehörigen kennen das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen. Immer gibt es etwas zu tun.

So bleibt nicht einmal Zeit darüber nachzudenken, was einem gut tun oder entlasten könnte. Ein Teufelskreis. Daher bietet der Familiencoach Pflege zum Start eine kurze Themenabfrage. Nutzer, die sich nur für bestimmte Themen interessieren, bekommen dann ihre individuelle Auswahl aus den verschiedenen Bereichen zusammengestellt.

**Datensicherheit:** Bei den interaktiven Übungen besteht die Möglichkeit zur Dateneingabe. Diese Daten werden streng gesetzeskonform erhoben und so gespeichert, dass nur der Nutzer Zugriff darauf hat. Nutzer erhalten auch nach der Anmeldung keine Werbung und werden nicht kontaktiert.



Foto: Jonatan Geller-Hartung

### Aufbau des Selbsthilfeprogramms

Das Online-Programm besteht aus vier interaktiven Trainingsbereichen sowie einem Bereich mit allgemeinen Informationen.

**Individuelle Themenauswahl:** Zu Beginn des Coaches ein Angebot für alle, die sich ihr persönliches Trainingsprogramm zusammenstellen lassen wollen.

#### „Pflege und Alltag“

In diesem Bereich soll das Verständnis für das Erleben und für Verhaltensweisen pflegebedürftiger Menschen verbessert werden. In kurzen Problem- und Lösungsfilmern wird gezeigt, wie problematische Pflegesituationen entstehen und wie sie gut bewältigt werden können. Nutzer erhalten auch viele Informationen und Tipps zum Thema Demenz.

#### „Beziehungen stärken“

Hier erfahren die Nutzer, wie sie ihre Kommunikation mit und Beziehung zum Pflegebedürftigen sowie zum sozialen Umfeld gut gestalten können. Animationsfilme zeigen verschiedene Lösungsansätze dazu.

#### „Psychische Belastungen“

Dieser Bereich zeigt, wie Pflegende mit belastenden Gefühlen und Gedanken umgehen können; beispielsweise mit Ungeduld, Ärger und Wut, Ekel oder Ängsten. Die Nutzer erhalten zudem Anregungen, wie sie ihre Fähigkeiten zur Lösung von Problemen weiterentwickeln können.

#### „Sich selbst nicht vergessen“

Hier werden die Nutzer ermutigt, sich trotz der vielfältigen Alltagsaufgaben persönliche Freiräume zu schaffen. Sie erhalten Anregungen, welche Aufgaben sie abgeben oder wo sie sich Hilfe holen können. Zudem werden Achtsamkeits- und Entspannungstechniken vorgestellt, die mithilfe audiogeleiteter Übungen trainiert werden können.

**Weitere Informationen:** Unterstützungs- und Leistungsangebote, Vollmachten, Anleitungen zur Lösung alltäglicher Probleme