



PFLEGE

Online-Coach bietet Hilfe zur Selbsthilfe

Mit dem neuen AOK-Portal „Familiencoach Pflege“ können Pflegende trainieren, immer wieder in eine Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge zu kommen.

Berlin. Die AOK hat ein neues Online-Programm zur Selbsthilfe für psychisch belastete pflegende Angehörige gestartet: Der „Familiencoach Pflege“ bietet Informationen, interaktive Übungen, maßgeschneidertes Feedback, Videos zu Alltagsthemen in der Pflege, Interviews mit Experten sowie Hörübungen zur Entspannung und Achtsamkeit. Das Programm richtet sich explizit an Pflegende. Sie können darüber trainieren, immer wieder in eine Balance zwischen Engagement und Selbstfürsorge zu kommen und erfahren auch, welche Unterstützungen es dafür gibt.

Wie gehe ich damit um, wenn mein Angehöriger ständige Betreuung benötigt? Was tun, wenn er zunehmend orientierungslos wird? Wie sollte ich auf Aggressivität oder Misstrauen reagieren? Zu diesen und vielen anderen Fragen liefert der „Familiencoach Pflege“ Antworten und praktische Tipps. Diese sind in der Navigation in fünf Rubriken geordnet: „Pflege & Alltag“, „Beziehungen stärken“, „Psychische Belastung“, „Sich selbst nicht vergessen“ und „Zusatzwissen“. Wer sich auf dem Portal einloggt, kann sich sowohl allgemein informieren oder ein speziell auf seine Situation zugeschnittenes Programm starten. Ein Fokus liegt dabei auf besonders schwierigen Pflegesituationen wie der Betreuung von Menschen mit Demenz. Interaktive Tools laden dazu ein, die eigenen Herausforderungen zu reflektieren.

Neben Gabriele Wilz, Professorin an der Friedrich-Schiller Universität Jena (siehe Interview), waren mit Prof. Susanne Zank, Direktorin des Zentrums für Heilpädagogische Gerontologie an der Uni Köln, und Dr. Klaus Pfeiffer, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, weitere Experten für psychische Belastungen und Interventionsmöglichkeiten bei pflegenden Angehörigen am „Familiencoach Pflege“ beteiligt. (wer)

Weitere Infos unter:
www.familiencoach-pflege.de

„Für pflegende Angehörige ist es wichtig, auch für sich zu sorgen“

Wer pflegebedürftige Partner, Eltern, Großeltern zu Hause versorgt, gerät immer wieder an die Grenzen der eigenen Belastbarkeit. Unterstützung bietet jetzt das Portal „Familiencoach Pflege“ der AOK. Die Psychologin Professor Gabriele Wilz von der Uni Jena erklärt, wie die Website, aber auch Hausärzte helfen können.

Von **Susanne Werner**

Was sind nach den Erkenntnissen der Wissenschaft die größten Belastungen für Menschen, die zu Hause ihre Angehörigen pflegen?

Professor Gabriele Wilz: Pauschal lässt sich diese Frage nicht beantworten. Entscheidend ist, wer gepflegt wird und wer die Pflege übernimmt. Unter den Pflegebedürftigen sind es insbesondere Menschen mit Demenz, die viel Fürsorge und Geduld ihrer Nächsten benötigen. Unter den pflegenden Angehörigen sind vor allem jene am meisten belastet, die wenig Unterstützung erhalten oder neben der Verantwortung für die pflegebedürftigen Eltern, auch die eigene Familie und den Beruf stemmen müssen.

Es ist dann einfach zu viel?

Ja, es gibt zu viele Anforderungen von unterschiedlichen Seiten. Viele fühlen sich auch allein und unfrei, erleben, dass die eigenen Wünsche und Bedürfnisse keinen Platz mehr in ihrem Alltag haben. Zudem sind nicht alle pflegenden Angehörigen selbst völlig fit. Gerade bei älteren Paaren leiden manchmal beide unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen.

Gibt es besondere Herausforderungen für Angehörige, die Menschen mit Demenz pflegen?

Demenz ist eine fortschreitende Erkrankung. Das Trauern um den Nächsten beginnt schon zu Lebzeiten des Betroffenen. Es ist schwer auszuhalten, wenn einen das einst vertraute Gegenüber nicht mehr erkennt oder beispielsweise Gespräche nicht mehr wie sonst gewohnt geführt werden können.

Die Familienangehörigen sind fortlaufend gefordert, sie müssen ständig präsent sein und oft auch mit schwierigen Verhaltensweisen umgehen lernen. Zudem: Wer Menschen mit De-



Gereiztheit und Erschöpfung: Gerade die Betreuung dementer Angehöriger kostet Kraft. © AOK-MEDIENDIENST (MOTIV MIT FOTOMODELLEN)

Prof. Gabriele Wilz

- **Leiterin** der Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena
- **Gemeinsam** mit anderen Experten hat sie den „Familiencoach Pflege“ erstellt.



menz pflegt, zieht sich manchmal auch zurück – aus Angst und Scham, dass sich der Erkrankte im Freundeskreis, in der Öffentlichkeit unangemessen verhalten könnte.

Was raten Sie pflegenden Angehörigen, die sich vor Überlastung schützen wollen?

Zentral ist, dass sie sich Hilfe organisieren. Mehrfachbelastungen sind oft gar nicht zu schaffen. Es gibt professionelle Unterstützung beispielsweise durch Pflegedienste oder auch Tagespflege. Möglich ist auch, sich innerhalb der Familie anders zu organisieren oder in informellen Netzen um Unterstützung zu bitten. Für pflegende Angehörige ist es sehr wichtig, auch für sich selbst zu sorgen und Pausen zur Entlastung in ihren Alltag einzubauen.

Auf welche Anzeichen oder Signale der Überlastung sollten Pflegende achten?

Schlafstörungen können ein typisches Zeichen sein, dass eine Belastungsgrenze erreicht ist. Auch ständiges Grübeln – etwa darüber, wie viele Jahre die belastende Situation noch auszuhalten ist – sollte alarmieren. Oder auch Gereiztheit und Erschöpfung.

Eine Online-Plattform, die ich anonym nutzen kann, macht es leichter, sich zeitlich flexibel mit diesen Problemen auseinanderzusetzen – aber braucht es zur Bewältigung nicht mehr als Infos aus dem Netz?

Der „Familiencoach Pflege“ ist ein Selbsthilfeprogramm. Die Ratsuchenden können sich informieren und werden umfassend aufgeklärt. Der Umgang mit psychischen Belastungen und die Selbstfürsorge sind dabei zentrale Themen.

Das Trainingsprogramm signalisiert aber auch, wann eine externe Beratung oder psychotherapeutische Gespräche hilfreich sind, und gibt Hinweise, wie dies zu organisieren ist.

Welche Rolle können Hausärzte aus Ihrer Sicht spielen, um betroffene Angehörige zu unterstützen?

Hausärzte sind zentrale Gesprächspartner für pflegende Angehörige. Wenn sie empfehlen, dass eine externe Hilfe in Anspruch genommen werden sollte, dann hat das Gewicht. Hausärzte sollten zu den Krankheitsbildern aufklären, die Angehörigen beraten und ihnen Wege weisen, wo sie entsprechende Unterstützung finden können.

Pflege bei Demenz belastet besonders

Sie fühlen sich körperlich und seelisch erschöpft. Eine Forsa-Umfrage deckt den hohen Belastungsgrad pflegenden Angehöriger auf.

Berlin. Jeder vierte Angehörige, der pflegebedürftige Familienmitglieder zu Hause versorgt, fühlt sich durch die Pflege „hoch belastet“. Dies geht aus einer repräsentativen Befragung

hervor, die für den „Pflege-Report 2020“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WiDO) erstellt worden ist und zum Start des „Familiencoach Pflege“ veröffentlicht wurde.

Meinungsforscher der „Forsa“ haben im Auftrag des WiDO insgesamt 1106 pflegende Angehörige von Dezember 2019 bis Januar 2020 befragt. Basis war die sogenannte „Häusliche-Pflege-Skala“ (HPS), die unter anderem Fragen zu körperlicher Erschöpfung, Lebenszufriedenheit und psychischer Belastung umfasst.

Knapp 26 Prozent der befragten Pflegepersonen waren demnach „hoch belastet“. Bei 43 Prozent wurde eine mittlere Belastung festgestellt, bei knapp 31 Prozent der Pflegenden ist sie niedrig. Unter den Angehörigen, die Menschen mit Demenz versorgen, waren knapp 37 Prozent der Befragten „hoch belastet“. „Die Befragungsergebnisse belegen, dass die Pflege eines Familienmitglieds für viele Angehörige sehr anstrengend ist – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch“, sagt der Vorstandsvorsit-

zende des AOK-Bundesverbandes, Martin Litsch. Hier bietet der neue „Familiencoach Pflege“ der AOK eine niedrigschwellige und jederzeit nutzbare Unterstützung. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft begrüßt das Angebot: „Der Familiencoach Pflege kann die persönliche Beratung sicher nicht ersetzen, aber er ist eine wertvolle und leicht nutzbare Hilfe für pflegende Angehörige in seelischen Nöten“, sagt Helga Schneider-Schelte von der Alzheimer Gesellschaft. (wer)

Die Praxis-Serie

Lesen Sie am 10. Juli: Um die Ernährungskompetenz ist es in Deutschland nicht gut bestellt, wie eine aktuelle Studie des AOK-Bundesverbandes zeigt. Demnach verfügt mehr als die Hälfte der Bundesbürger (53,7 %) über eine problematische oder gar inadäquate Ernährungskompetenz. Wir beleuchten die Ursachen.

Kontakt: Haben Sie Fragen an die AOK oder Themenwünsche für diese Seite? Dann schreiben Sie uns per E-Mail an: prodialog@bv.aok.de.