

# Presse Information

Hilfe bei psychischen Belastungen

## AOK stärkt pflegende Angehörige mit neuem Online-Coach

München, 29.06.2020

Mehr als 140.000 Versicherte der AOK Bayern werden zu Hause gepflegt. Dies stellt pflegende Angehörige vor große, gerade auch psychisch belastende Herausforderungen. Konkret ist jeder Vierte, der einen Angehörigen zu Hause pflegt, „hoch belastet“, wie eine repräsentative Befragung für den „Pflege-Report 2020“ des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigt. Die AOK stärkt pflegende Angehörige in dieser besonderen Lebensphase jetzt mit einem neuen Online-Coach. „Betroffene erhalten mit unserem ‚Familiencoach Pflege‘ einfache und schnelle Hilfe zur Selbsthilfe. Wir hoffen, Angehörigen damit gerade auch in schwierigen pflegerischen Situationen, eine Stütze im Alltag bieten zu können“, sagt Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Bayern. Das Angebot können alle Interessierten, unabhängig von ihrer Krankenversicherung, kostenlos und anonym nutzen.

Der Familiencoach Pflege vermittelt pflegenden Angehörigen mit anschaulichen und praxisnahen Informationen, interaktiven Übungen, Videos und Audiodateien, wie sie besser mit seelischen Belastungen umgehen können. Ein Fokus liegt auf schwierigen Pflegesituationen, wie der Betreuung von Menschen mit Demenz oder der Begleitung von Sterbenden. Wichtiger Schwerpunkt ist zudem die Bedeutung des Umgangs mit Freunden und Bekannten, um sich nicht selbst zu isolieren. Auch schwierige Gefühle wie Trauer, Wut, Ekel oder Angst sind ein Thema. Das Angebot wurde von medizinischen Experten zusammen mit pflegenden Angehörigen entwickelt.

Darüber hinaus unterstützt die AOK Bayern pflegende Angehörige auch mit dem eigens für sie entwickelten Onlinekurs „Pflegen zu Hause“. Der Kurs führt leicht



### AOK Bayern – Die Gesundheitskasse

Pressesprecher: Michael Leonhart  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Telefon: 089 62730-146  
presse@by.aok.de  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)

verständlich durch die Grundlagen der Pflege und vermittelt praxisnahes Fachwissen für den Alltag. Das kostenfreie Angebot steht jetzt allen Interessierten offen, unabhängig davon, wo sie versichert sind. Und: Das Begleitbuch zum Onlinekurs ist nun auch als E-Book erhältlich.

**Zum Familiencoach Pflege:**  
[www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)

**Zum Online-Pflegekurs der AOK Bayern:** Zugang bieten die bayernweit 75 Pflegeberater der AOK Bayern entweder direkt in einer Geschäftsstelle oder unter:  
[www.aok.de/bayern/pflegeberatung](http://www.aok.de/bayern/pflegeberatung)



**AOK Bayern – Die Gesundheitskasse**

Pressesprecher: Michael Leonhart  
Carl-Wery-Straße 28  
81739 München

Telefon: 089 62730-146  
[presse@by.aok.de](mailto:presse@by.aok.de)  
[www.aok.de/bayern](http://www.aok.de/bayern)