

Pressemitteilung AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

AOK startet „Familiencoach Pflege“ für pflegende Angehörige mit psychischen Belastungen

Der „Familiencoach Pflege“ (www.familiencoach-pflege.de) ist ein kostenloses und für alle Interessierten anonym nutzbares Angebot, das die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll. Aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Befragung des Wissenschaftlichen Instituts der AOK (WIdO) zeigen den Bedarf: Danach ist jede vierte Person, die einen Angehörigen zuhause pflegt, durch die Pflege „hoch belastet“.

„Die Untersuchungsergebnisse zeigen, dass die Pflege der Angehörigen für viele Menschen sehr anstrengend ist – sowohl körperlich als auch seelisch. Gerade hier bietet das neue AOK-Programm eine niedrighschwellige und jederzeit nutzbare Unterstützung“, erklärt Dr. Martina Niemeyer, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland – Die Gesundheitskasse. Mittels Hinweisen, Informationen, interaktiven Übungen, mehr als 40 Videos und 14 Audiodateien lernen die Nutzer, wie sie besser mit den seelischen Herausforderungen umgehen können. Ein Fokus liegt dabei auf besonders schwierigen Pflegesituationen in der Betreuung von Menschen mit Demenz oder in der Begleitung von Sterbenden. Das Angebot ist von einem Expertenteam unter Beteiligung einer Fokusgruppe aus pflegenden Angehörigen entwickelt worden. Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft begrüßt neues Online-Angebot der AOK. Der Familiencoach Pflege vermittelt unter anderem, wie wichtig es für pflegende Angehörige ist, sich nicht zu isolieren. Wichtig ist auch in schwierigen Zeiten der persönlichen Kontakte zu Freunden, Bekannten und Nachbarn. Durch das Programm werden den Nutzern Methoden und Wege aufgezeigt, gut für sich zu sorgen und insbesondere Ausgleich für sich zu finden. Auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Trauer, Wut, Ekel oder Angst ist ein Thema im Familiencoach.

Angehörige von Menschen mit Demenz zu 37 Prozent „hoch belastet“

Aufschluss über die Belastung der pflegenden Angehörigen geben Befragungsergebnisse des WIdO. Auf Basis der sogenannten „Häusliche-Pflege-Skala“ (HPS), die unter anderem Fragen zu körperlicher Erschöpfung, Lebenszufriedenheit und psychischer Belastung umfasst, befragte das Institut Forsa im Auftrag des WIdO von Dezember 2019 bis Januar 2020 insgesamt 1.106 pflegende Angehörige. Die repräsentative Online-Befragung zeigt, dass knapp 26 Prozent der befragten Pflegepersonen nach der HPS-Skala hoch belastet sind. Für 43 Prozent wird eine mittlere Belastung festgestellt, nur bei knapp 31 Prozent der Pflegenden ist sie niedrig. Bei Angehörigen, die Menschen mit Demenz versorgen, zeigt sich eine hohe Belastung sogar bei knapp 37 Prozent der Befragten. Besonders belastet sind laut der Studie Pflegende, die Menschen mit sogenanntem „herausfordernden Verhalten“ betreuen: Bei ihnen steigt der Anteil der Pflegenden mit hoher Belastung auf fast 41 Prozent.

Der neue Familiencoach Pflege ergänzt das Angebot der kostenlosen Online-Coaches der AOK, das Schritt für Schritt weiter ausgebaut wird. Es umfasst bereits den „ADHS-Elterntainer“ für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen, den „Familiencoach Depression“ für Angehörige, Freunde oder anderen Bezugspersonen von Depressionskranken und das Online-Selbsthilfeprogramm „moodgym“, das bei der Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen hilft. Zum Familiencoach Pflege: www.familiencoach-pflege.de

Ä [3.387 Zeichen mit Leerzeichen]