

Pressemitteilung

Pflegende Angehörige: AOK Bayern bietet Workshop-Reihe an

Auftakt anlässlich Bayerischer Demenzwoche

München, 25. September 2025

1,8 Millionen Menschen in Deutschland leben mit Demenz. Im Jahr 2050 könnten es laut Deutscher Alzheimer Gesellschaft schon 2,7 Millionen sein. Viele von ihnen werden von Angehörigen in den eigenen vier Wänden versorgt – oft zusätzlich zum Beruf. Diese Verantwortung kostet Kraft. Anlässlich der Bayerischen Demenzwoche bis 28. September startet die AOK Bayern jetzt die Online-Reihe „Pflegende Angehörige im Job: Mehr Kraft in Pflege und Beruf“.

Schon der Einführungsvortrag „Stark und resilient in der Pflege“ der Online-Workshop-Reihe der AOK Bayern mit Referentin Martina Willke, Diplom-Sozialpädagogin, Trainerin und Coach, machte deutlich, wie hoch der Bedarf ist: „Pflegende Angehörige leisten einen immens wichtigen Beitrag für unsere Gesellschaft. Ihre Arbeit ist unersetzlich und Gold wert.“ Jedoch vernachlässigen Pflegende oft ihre eigenen Bedürfnisse im Alltag.

Deshalb hat die Gesundheitskasse die Workshops entwickelt. Teilnehmende probieren Methoden aus, die im Alltag sofort helfen: Stress bewältigen, Resilienz aufbauen, besser schlafen, achtsamer kommunizieren. In kleinen Schritten gewinnen sie Energie zurück – für sich selbst, für den Beruf, für die Pflege.

Aus Überzeugung stellt die AOK Bayern grundsätzlich die Gesundheit ihrer Versicherten konsequent in den Mittelpunkt – mit besonderem Augenmerk auf die mentale Gesundheit. Ziel ist es, die Kompetenz im Umgang mit Prävention

und Eigenvorsorge nachhaltig zu stärken, Zugang zu verständlichen Informationen zu schaffen und Eigenverantwortung zu fördern. Gleichzeitig werden Lebenswelten wie Betriebe und Kommunen einbezogen. Die Angebote, auch für pflegende Angehörige, sind bewusst niedrigschwellig gestaltet – lokal oder digital –, um auch Menschen zu erreichen, die bislang wenig Kontakt zur Gesundheitsförderung hatten.

Positives Feedback der Teilnehmenden

Sarah Haberlander, Referentin Personal und Organisationsentwicklung der Kreissparkasse Traunstein-Trostberg, hat bereits an der Workshop-Reihe teilgenommen: „Die Workshops boten vielfältige Möglichkeiten zum Austausch. Besonders wertvoll war, dass man nicht nur von den Referierenden, sondern auch von den Teilnehmenden hilfreiche Informationen erhalten hat, die ich in meinem Alltag als Personalreferentin an meine Kolleginnen und Kollegen weitergeben werde und sie somit unterstützen kann.“

„Genau darum geht es“, betont Annette Lutz, Bereichsleiterin Gesundheitsförderung bei der AOK Bayern. Schließlich werden 86 Prozent der Pflegebedürftigen laut Statistischem Bundesamt zuhause gepflegt. „Pflegerische Angehörige leisten Tag für Tag Großartiges. Aber sie brauchen Halt, Strategien und Austausch. Mit unseren Online-Schulungen geben wir ihnen Wissen und Mut. Nur wer auch auf sich selbst achtet, kann langfristig für andere da sein“, so Lutz.

Ausgewählte Termine der kostenlosen Online-Reihe:

- „Gestärkt durch den Alltag – Stressbewältigung und Resilienz“
Donnerstag, 2. Oktober 2025, 13 bis 16 Uhr
- „Sich selbst nicht vergessen – Selbstfürsorge für pflegende Angehörige“
Dienstag, 18. November 2025, 13 bis 16 Uhr
- „Gut schlafen, besser pflegen – Strategien für erholsamen Schlaf“
Dienstag, 13. Januar 2026, 9 bis 12 Uhr
- „Die letzte Phase – Abschied nehmen: Trauer verstehen und begleiten“
Dienstag, 10. März 2026, 13 bis 16 Uhr

Alle weiteren Termine und Informationen finden Interessierte hier: [Pflegerische Angehörige im Job: Mehr Kraft in Pflege und Beruf | AOK-Arbeitgeberservice](#)

Weitere Angebote der AOK Bayern

Pflege-App: Die App bietet Versicherten Infos, Anleitungen, Tipps und Videos rund um die Pflege und ist kostenlos auf dem Smartphone verfügbar. Sie dient als Lotse im Alltag und kann vor allem dann, wenn die Pflegesituation noch neu ist, ein wichtiger Begleiter sein.

Weitere Infos: [Pflege-App mit Nui | AOK Bayern](#)

Online-Pflegekurse:

Digitale Pflegekurse unterstützen pflegende Angehörige mit praxisnahen Methoden zur Stärkung der Gesundheitskompetenz und Schulungen für Tätigkeiten im Pflegealltag (z.B. Stürze vermeiden). Die Online-Pflegekurse bieten gezielte Hilfe bei Selbstfürsorge, Stressbewältigung und Kommunikation – ideal auch für berufstätige Pflegenden.

Weitere Infos: [Pflegekurse | AOK](#)