



# Presseinformation

---

## Digitale Helfer unterstützen pflegende Angehörige

„Familiencoach Pflege“ und Onlinekurs „Pflegen zu Hause“ ergänzen das Angebot der AOK Niedersachsen

**Hannover, 11. Juni 2021.** Durch die Pandemie sind Pflegekurse für pflegende Angehörige vor Ort derzeit kaum möglich. Mit den neuen digitalen Angeboten „Familiencoach Pflege“ und den Onlinekurs „Pflegen zu Hause“ bietet die AOK Niedersachsen jetzt Unterstützung für Angehörige, die flexibel zuhause in Anspruch genommen werden kann.

Etwa zwei Drittel aller Pflegebedürftigen werden zu Hause betreut. Um die Psyche von pflegenden Angehörigen zu stärken und sie vor Überlastung zu schützen, gibt es den „Familiencoach Pflege“. Das Programm zeigt Nutzern Wege und Methoden auf, für sich selbst gut zu sorgen und im stressigen Alltag Zeit für sich zu finden. „Pflegende Angehörige leisten Tag für Tag eine unschätzbare wertvolle Arbeit für unsere Gesellschaft. Daher müssen und möchten wir ihnen Unterstützung anbieten, damit sie auch ihre eigenen Kräfte im Auge behalten“, betont Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen. Auch den Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Trauer, Wut, Ekel oder Angst greift der „Familiencoach Pflege“ auf. Aus insgesamt 35 Themengebieten können Nutzer die für sie passenden Themen einzeln auswählen, oder einen Fragebogen zu ihrer persönlichen Situation ausfüllen und sich die für ihre Bedürfnisse relevanten Themenmodule anzeigen lassen. Dabei erhalten sie ein maßgeschneidertes Feedback in interaktiven Übungen, können sich Interviews mit Experten ansehen oder Hörübungen zu Entspannung und Achtsamkeit nutzen.

Das Programm unterstützt damit pflegende Angehörige und es ist leicht nutzbar. Es ergänzt das Angebot der kostenfreien Online-Coaches der AOK Niedersachsen, wie



---

den ‚ADHS-Elterntainer‘, den ‚Familiencoach Depression‘ und das Online-Selbsthilfeprogramm ‚moodgym‘.

Mit dem Onlinekurs „Pflegen zu Hause“ erhalten pflegende Angehörige praxisnahes Fachwissen zur Pflege. Der Kurs unterstützt die Betroffenen zu Beginn einer Pflegetätigkeit, vertieft jedoch auch gezielte Themen. Zu den Inhalten gehören unter anderem die Themen ‚Schritt für Schritt die Pflege lernen‘, ‚Die sichere Gabe von Medikamenten‘, aber auch ‚Erste Hilfe bei Notfällen‘. Pflegende Angehörige werden so befähigt, die Herausforderungen im Alltag besser zu bewältigen.

Unter der kostenfreien Rufnummer 0800 2656507 erhalten Interessierte werktags zwischen 8 und 17 Uhr eine TAN-Nummer, mit der sie den Zugang zum Online-Kurs freischalten können. Daneben bieten examinierte Pflegefachkräfte der AOK Niedersachsen individuelle Pflegeschulungen und Gruppenkurse an.

Weitere Informationen sind auf [aok.de/nds/pflegenzuhause](http://aok.de/nds/pflegenzuhause) zu finden. Zum Familiencoach Pflege mehr auf [aok.de/nds/familiencoach](http://aok.de/nds/familiencoach).

## Über die AOK Niedersachsen

*Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an 121 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung 14,1 Milliarden Euro.*

### KONTAKT:

Rebekka Hoffmann  
AOK Niedersachsen  
Stab Presse und Öffentlichkeitsarbeit  
Tel. 0541 / 348-65121  
[Rebekka.Hoffmann@nds.aok.de](mailto:Rebekka.Hoffmann@nds.aok.de)