

01. Juli 2020

RADIOBEITRAG als Text

Familiencoach Pflege: Online-Selbsthilfe-Programm der AOK

Anmoderation:

Jeder vierte pflegende Angehörige ist hoch belastet, wie der Pflege-Report 2020 des Wissenschaftlichen Instituts der AOK zeigt. Deshalb hat die AOK ein Online-Programm zur Selbsthilfe entwickelt: Der Familiencoach Pflege. Kristin Sporbeck hat sich bei Dr. Eike Eymers über das Programm informiert.

Länge: 1.23 Minuten

Dr. Eike Eymers:

Der Familiencoach ist ein Online-Programm für pflegende Angehörige, die psychisch belastet sind. Es geht vor allem darum, die pflegenden Angehörigen zu stärken und sie vor einer Überlastung zu schützen. Dieses Selbsthilfe-Angebot ist kostenlos und kann von allen Interessierten anonym genutzt werden.

Text:

erklärt Dr. Eike Eymers. Sie ist Ärztin im AOK-Bundesverband und verantwortlich für die Umsetzung des Gesamtprojekts. Entwickelt wurde das Programm von der AOK zusammen mit einem Expertenteam und einer Fokusgruppe von pflegenden Angehörigen.

Dr. Eike Eymers:

Das Programm gibt den Nutzern viele verschiedene Tipps, wie sie gut auf sich selber achten und rechtzeitig Überforderung

erkennen und dem entgegenwirken können. In Texten, interaktiven Übungen, Lehrfilmen oder Hörübungen zur Entspannung und Achtsamkeit wird dieses Wissen vermittelt.

Text: Unter anderem vermittelt der Familiencoach den pflegenden Angehörigen, wie wichtig es ist, sich nicht zu isolieren.

Dr. Eike Eymers:

Isolation aus Zeitmangel, Scham oder schlechtem Gewissen, den Angehörigen allein zu lassen, ist in der Pflege ein häufiges Problem. Das Selbsthilfeprogramm zeigt Wege auf, wie man zusammen oder auch alleine soziale Kontakte pflegen oder Freizeitangebote nutzen kann.

Text: Das Selbsthilfe-Angebot gibt es im Internet auf familiencoach-pflege.de.