AOK startet „Familiencoach Pflege“ für pflegende Angehörige

Jeder vierte pflegende Angehörige laut WIdO-Studie hoch belastet

23. Juni 2020 / Magdeburg– **Die AOK bietet seit heute ein neues Online-Programm zur Selbsthilfe für psychisch belastete pflegende Angehörige an: Der „Familiencoach Pflege“ ist ein kostenloses und anonym nutzbares Angebot, das die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll. Aktuelle Ergebnisse einer repräsentativen Befragung für den „Pflege-Report 2020“ 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 Befragungsergebnisse belegen, dass die Pflege eines Familienmitglieds für viele Angehörige sehr anstrengend ist – nicht nur körperlich, sondern auch seelisch. Knapp 26 Prozent der Befragten sind hoch belastet, 43 Prozent mittel belastet. Nur bei knapp 31 Prozent der Pflegenden ist die Belastung niedrig. Bei Angehörigen, die Menschen mit Demenz versorgen, zeigt sich eine hohe Belastung sogar bei knapp 37 Prozent der Befragten.

Der „Familiencoach Pflege“ soll diese Angehörigen unterstützen. Mit Hinweisen, Informationen, interaktiven Übungen, mehr als 40 Videos und 14 Audiodateien lernen die Nutzer, wie sie besser mit den seelischen Herausforderungen umgehen können.

**Online-Programm soll Isolation und Überforderung vorbeugen**

Die Nutzer können sich im Programm die Themen, die für ihre Situation besonders relevant sind, individuell anzeigen lassen. In interaktiven Übungen erhalten sie ein maßgeschneidertes Feedback, können sich Interviews mit Experten-Hinweisen ansehen und Hörübungen zur Entspannung und Achtsamkeit nutzen.

Der Familiencoach Pflege vermittelt unter anderem, wie wichtig es für pflegende Angehörige ist, sich nicht zu isolieren. „Auch in schwierigen Zeiten sollten sie persönliche Kontakte zu Freunden, Bekannten und Nachbarn aufrechterhalten“, sagt Professorin Gabriele Wilz, Leiterin der Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. „Das Programm zeigt den Nutzern Methoden und Wege auf, gut für sich zu sorgen und vor allem Zeit für sich zu finden“, so Wilz, die den Familiencoach Pflege als Expertin federführend entwickelt hat. 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 für den „Pflege-Report 2020“ des WIdO, der im September erscheint. 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.

„Da die psychischen Belastungen bei der Pflege von Menschen mit Demenz besonders hoch sind, nehmen wir dieses Thema im Familiencoach auch besonders in den Blick“, betont Expertin Wilz. Wie gehe ich damit um, dass mein Angehöriger ständig die gleichen Fragen noch mal stellt? Was tun, wenn er immer häufiger vergisst, wo er seine Sachen abgelegt hat? Wie sollte ich auf Aggressivität, Wahnvorstellungen oder Misstrauen des Erkrankten reagieren?

**Belastungsanalyse durch Pflegeberater der AOK Sachsen-Anhalt**

Auf die Gesundheit der pflegenden Angehörigen legt deshalb auch die AOK Sachsen-Anhalt einen besonderen Fokus. Die landesweit über 120 speziell ausgebildeten Pflegeberater gehen bei Beratungsgesprächen auf die Situation der pflegenden Angehörigen ein. Dafür wurde gemeinsam mit der Martin-Luther-Universität eine Belastungsanalyse entwickelt, welche die Pflegeberater beim Gespräch gemeinsam mit den Angehörigen durchführen. Gibt es Hinweise auf außergewöhnliche Belastungen, können die Berater gezielt auf Angebote hinweisen.

**Von Experten entwickelt**

Der „Familiencoach Pflege“ ist von einem Expertenteam unter Beteiligung einer Fokusgruppe aus pflegenden Angehörigen entwickelt worden. Neben Gabriele Wilz, Leiterin der Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena, waren mit Professorin Susanne Zank, Direktorin des Zentrums für Heilpädagogische Gerontologie an der Universität zu Köln, und Dr. Klaus Pfeiffer, wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Klinik für Geriatrische Rehabilitation am Robert-Bosch-Krankenhaus in Stuttgart, weitere Experten für psychische Belastungen und Interventionsmöglichkeiten bei pflegenden Angehörigen an der Entwicklung des Online-Coaches beteiligt.

Auch die Deutsche Alzheimer Gesellschaft hat beratend an der Entwicklung des Online-Angebotes mitgewirkt.

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

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-Elterntrainer“ 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.



Foto: Eine repräsentative Online-Befragung unter pflegenden Angehörigen zeigt, dass knapp 26 Prozent der befragten Pflegepersonen hoch belastet sind, für 43 Prozent wird eine mittlere Belastung festgestellt. Der Familiencoach Pflege soll die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und sie vor Überlastung schützen soll. Bildnachweis: AOK-Mediendienst