

## Familien-Trainer Pflege im Internet

Sie müssen einen Menschen pflegen.

Das ist zum Beispiel Ihren Vater oder Ihre Mutter.

Das ist schwer für Sie.

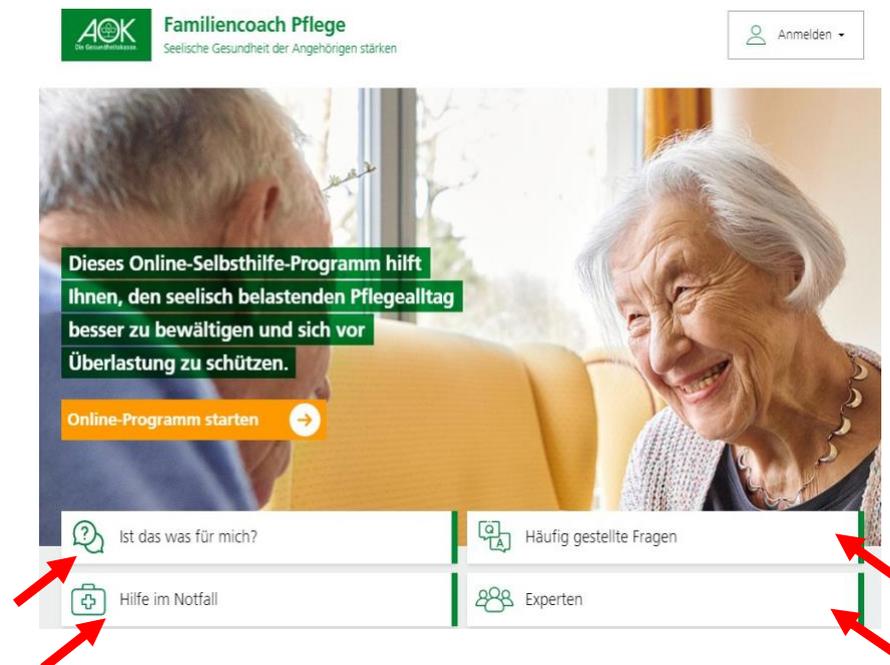
Sie wissen dann oft nicht,

- wie sie sich verhalten sollen.
- wie sie helfen können.
- wie Sie selber gesund bleiben.

Der Familien-Trainer ist ein Online-Programm von der AOK.

Er will Ihnen helfen.

Die Start-Seite vom Familien-Trainer Pflege sieht so aus:



Auf dieser Seite gibt es 4 Bereiche.

# 1. Ist das was für mich?

Ist das was für mich?



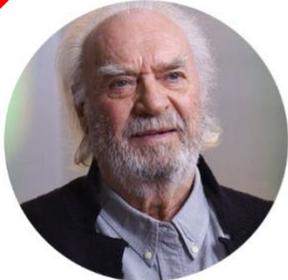
Sie sind hier richtig, wenn ...

Sie einen Angehörigen pflegen und das manchmal als belastend erleben. Hier lernen Sie, mit den seelischen Herausforderungen in der Pflege besser zurechtzukommen.

Hier können Sie lesen:

- der Familien-Trainer Pflege ist für Menschen die Familien-Mitglieder pflegen.
- der Familien-Trainer Pflege unterstützt Sie:
  - bei der schweren Pflege-Aufgabe
  - bei der Beziehung zur Familie
  - auf sich selber zu achten
- Das finden Sie im Familien-Trainer Pflege:

Ist das was für mich? Häufig gestellte Fragen Hilfe im Notfall Experten



Was können Sie erwarten – und was nicht?

Sie können sich genau die Themen anzeigen lassen, die für Ihre Situation relevant sind, erhalten in interaktiven Übungen maßgeschneidertes Feedback, können sich Interviews mit Experten-Tipps ansehen und Hörübungen zur Entspannung und Achtsamkeit anhören – Sie erhalten jedoch *keine persönliche* Beratung.

Sie erfahren in Filmen und in vielen Beispielen, wie andere Pflegenden mit seelischen Belastungen umgehen und typische Probleme lösen – Sie tauschen sich aber *nicht persönlich* aus.

Im Online-Programm geht es um SIE als Pflegenden und um IHRE seelische Gesundheit – es geht *nicht* darum, die Pflege zu verbessern (es gibt also *keine* Massage-Tipps oder Ähnliches, *keinen* Online-Notrufknopf für den Pflegebedürftigen und in der Regel *keine* Kontaktdaten zu Pflegeversicherung, Krankenkassen, Tagespflege).

Sie können das Online-Programm jederzeit kostenfrei und anonym nutzen.

Sie können Hör-Übungen machen.

Sie bekommen viele Tipps und Infos.

Es geht um Ihre Gesundheit.

Das kann der Familien-Trainer Pflege **nicht**:

Sie bekommen **keine** Beratung.

Sie können **niemanden** sprechen.

Es geht **nicht** um die tägliche Krankenpflege.

## 2. Häufig gestellte Fragen

Häufig ist ein anderes Wort für oft.

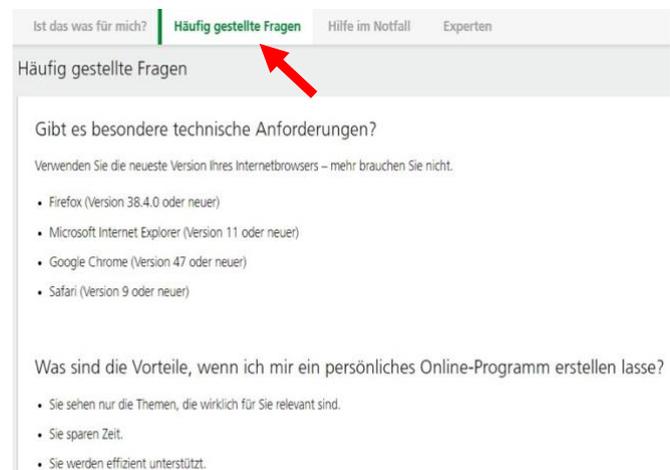
Sie haben zum Beispiel Fragen

zum Familien-Trainer Pflege.

zur Anmeldung.

Hier können Sie vielleicht

die Antwort zu Ihrer Frage finden.



Ist das was für mich? Häufig gestellte Fragen Hilfe im Notfall Experten

### Häufig gestellte Fragen

Gibt es besondere technische Anforderungen?

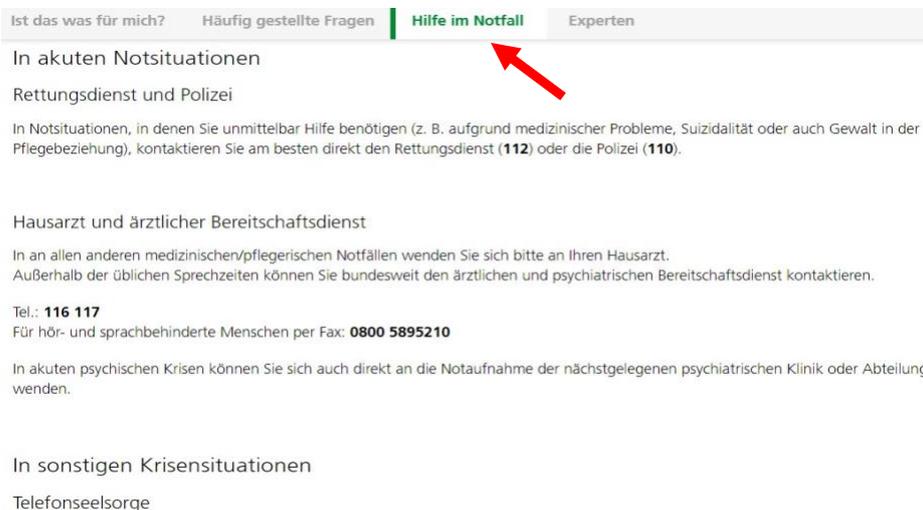
Verwenden Sie die neueste Version Ihres Internetbrowsers – mehr brauchen Sie nicht.

- Firefox (Version 38.4.0 oder neuer)
- Microsoft Internet Explorer (Version 11 oder neuer)
- Google Chrome (Version 47 oder neuer)
- Safari (Version 9 oder neuer)

Was sind die Vorteile, wenn ich mir ein persönliches Online-Programm erstellen lasse?

- Sie sehen nur die Themen, die wirklich für Sie relevant sind.
- Sie sparen Zeit.
- Sie werden effizient unterstützt.

## 3. Hilfe im Notfall



Ist das was für mich? Häufig gestellte Fragen Hilfe im Notfall Experten

### Hilfe im Notfall

In akuten Notsituationen

Rettungsdienst und Polizei

In Notsituationen, in denen Sie unmittelbar Hilfe benötigen (z. B. aufgrund medizinischer Probleme, Suizidalität oder auch Gewalt in der Pflegebeziehung), kontaktieren Sie am besten direkt den Rettungsdienst (**112**) oder die Polizei (**110**).

Hausarzt und ärztlicher Bereitschaftsdienst

In allen anderen medizinischen/pflegerischen Notfällen wenden Sie sich bitte an Ihren Hausarzt. Außerhalb der üblichen Sprechzeiten können Sie bundesweit den ärztlichen und psychiatrischen Bereitschaftsdienst kontaktieren.

Tel.: **116 117**  
Für hör- und sprachbehinderte Menschen per Fax: **0800 5895210**

In akuten psychischen Krisen können Sie sich auch direkt an die Notaufnahme der nächstgelegenen psychiatrischen Klinik oder Abteilung wenden.

In sonstigen Krisensituationen

Telefonseelsorge

Sie sind krank.

Ihnen geht es nicht gut.

Hier finden Sie Telefon-Nummern.

Zum Beispiel die Telefon-Nummern

von der Polizei

vom Not-Arzt

vom ärztlichen Bereitschafts-Dienst.

Ärztlicher Bereitschafts-Dienst bedeutet:

Es ist zum Beispiel Wochenende oder Nacht.

Sie brauchen einen Arzt.

Sie sind aber nicht schwer verletzt.

Die Praxis von Ihrem Arzt hat geschlossen.

Dann hilft Ihnen der ärztliche Bereitschafts-Dienst.

Sie müssen dann nicht den Not-Arzt rufen

Sie müssen nicht ins Kranken-Haus gehen.

von der Telefon-Seelsorge.

Die Telefon-Seelsorge hilft Ihnen,

wenn es Ihnen nicht gut geht.

Die Mitarbeiter von der Telefon-Seelsorge

hören Ihnen bei Problemen zu.

#### 4. Experten

Ein Experte ist ein Fachmann

Hier bekommen Sie

Infos von vielen Fachleuten.

Ist das was für mich? Häufig gestellte Fragen Hilfe im Notfall **Experten**

Wissenschaftliche Experten



Der Familiencoach Pflege wurde federführend von Frau **Prof. Dr. Dipl.-Psych. Gabriele Wilz** entwickelt und basiert auf wissenschaftlich evaluierten Therapiemethoden. Frau Prof. Wilz leitet die Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention, den Weiterbildungsstudiengang Psychologische Psychotherapie und die Ambulanz für Forschung und Lehre an der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Sie ist approbierte psychologische Psychotherapeutin, Supervisorin und Experte für pflegende Angehörige. Frau Prof. Wilz besitzt langjährige Erfahrung in der psychologischen und psychotherapeutischen Unterstützung von pflegenden Angehörigen und befasst sich u. a. mit Forschungsfragen wie Belastungsfaktoren der häuslichen Pflege und Psychotherapie im höheren Lebensalter. Zu diesen und anderen Themen hat sie zahlreiche Projekte und Interventionsstudien geleitet und wissenschaftliche Publikationen veröffentlicht. Als Ergebnis der langjährigen wissenschaftlichen und klinischen Expertise sind mehrere Therapiemanuale zur Unterstützung für pflegende Angehörige entwickelt und evaluiert worden.



Ebenfalls maßgeblich an der Entwicklung des Familiencoach Pflege beteiligt war **Prof. Dr. Dipl.-Psych. Susanne Zank**. Frau Prof. Zank leitet den Lehrstuhl für Rehabilitationswissenschaftliche Gerontologie und ist Direktorin des Zentrums für Hilfpädagogische Gerontologie an der Universität zu Köln. Sie ist anerkannte Expertin auf dem Gebiet der psychischen Belastungen und Interventionsmöglichkeiten bei pflegenden Angehörigen. Als psychologische Psychotherapeutin verfügt sie über umfangreiche klinische Erfahrung mit Patienten und deren Angehörigen in der Gerontopsychiatrie. Zudem ist sie Autorin von zahlreichen wissenschaftlichen Artikeln und Fachbüchern.

Alle Fachleute haben  
den Familien-Trainer Pflege gemacht.  
Für den Familien-Trainer Pflege  
müssen Sie sich **nicht** anmelden.

Das bedeutet in schwerer Sprache:  
Sie bleiben anonym.

Sie **können** sich aber anmelden.

Sie möchten den Familien-Trainer Pflege **anonym** benutzen.

Es gibt 2 Möglichkeiten:

Klicken Sie auf das orangene Feld:

**Online-Programm starten**



oder

Klicken Sie auf **Anmelden**.

Klicken Sie dann auf **Online-Programm**.



Sie sehen dann diese Frage:

## Wollen Sie das Online-Programm auf Ihre persönliche Situation zuschneiden?

Wollen Sie das Online-Programm auf Ihre persönliche Situation zuschneiden?

Beantworten Sie dazu ein paar Fragen. Dann werden Ihnen nur die Themen angezeigt, die für Sie persönlich relevant sind.

→ **Nein, alle Inhalte anzeigen**

→ **Ja, Inhalte auf meine Situation zuschneiden**

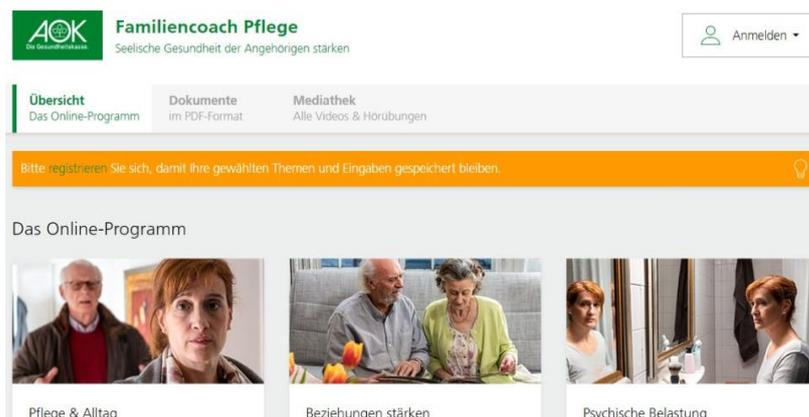
Auf die persönliche Situation zuschneiden bedeutet:  
Das Online-Programm zeigt nur,  
was Ihnen wichtig ist.

Sie müssen eine Antwort aussuchen:

Nein, alle Inhalte anzeigen

Klicken sie auf diese Antwort.

Dann öffnet sich die Start-Seite vom Online-Programm.



Sie können mit dem Familien-Trainer Pflege starten.  
Sie können sich aussuchen,  
welche Bereiche Sie bearbeiten möchten.

Ja, Inhalte auf meine Situation zuschneiden

Klicken Sie auf diese Antwort.

Dann müssen Sie 6 Fragen beantworten.

Die Fragen sind in schwerer Sprache.

The image shows a survey question on a green background. On the left, there is a photograph of an elderly woman with white hair and a cane walking outdoors, accompanied by a younger woman in a white top and light-colored pants. The text of the survey question is in German. It asks if the caregiver's quality of life is significantly affected by caring for a family member, and if so, what areas of interest are there. The question allows for multiple answers. The options are: 'Abschied und/oder Trauer', 'schlechtem Schlaf', 'Ekel', 'Ungeduld, Ärger und/oder Wut', 'Angsten, Sorgen und/oder Hilflosigkeit', 'betrübter Stimmung und/oder Antriebslosigkeit', and 'Keines der Themen interessiert mich.'

Die Pflege eines Angehörigen ist für viele pflegende Angehörige so belastend, dass die Lebensqualität deutlich darunter leidet. Was interessiert Sie? (mehrere Antworten möglich)

Ich würde gerne, wie ich besser zurechtkomme mit ...

- Abschied und/oder Trauer.
- schlechtem Schlaf.
- Ekel
- Ungeduld, Ärger und/oder Wut.
- Angsten, Sorgen und/oder Hilflosigkeit.
- betrübter Stimmung und/oder Antriebslosigkeit.
- Keines der Themen interessiert mich.

Sie haben sich angemeldet.

Sie müssen die Fragen nur 1 mal beantworten.

Sie sind nicht angemeldet.

Dann müssen Sie die Fragen  
jedes Mal neu beantworten.

Sie haben alle 6 Fragen beantwortet.

Dann ist der Familien-Trainer Pflege für Sie angepasst.

Sie haben nun eine Auswahl von Themen und Übungen.

## Die Registrierung

Sie möchten den Familien-Trainer Pflege benutzen.

Sie möchten sich anmelden.

In schwerer Sprache heißt das:

Sie möchten sich registrieren.

Sie müssen sich nur **1 mal** registrieren.

Klicken Sie auf das Feld **Anmelden**.

Klicken Sie auf **Registrierung**.



Es gibt Text-Felder mit ein Sternchen \*.

In diese Felder müssen Sie etwas eingeben.

Es gibt Text-Felder ohne ein Sternchen \*.

Diese Text-Felder können Sie leer lassen.

Sie können in diese Text-Felder auch etwas eingeben.

Ihre Einstellungen dauerhaft speichern

Ihre E-Mail \*

Passwort \*

Passwort wiederholen \*

Postleitzahl

Einwilligungserklärung akzeptiert \*

Ich bin damit einverstanden, dass der AOK-Bundesverband auf Basis meiner Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a EU-Datenschutzgrundverordnung meine E-Mailadresse in Verbindung mit der Postleitzahl meines Wohnortes für das Angebot des Familiencoachs Pflege verarbeitet. Meine Einwilligung ist freiwillig und ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per E-Mail unter [feedback-familiencoach-pflege@bv.aok.de](mailto:feedback-familiencoach-pflege@bv.aok.de) widerrufen oder indem ich mein Profil unter „Mein Konto“ lösche.

Diese Infos müssen Sie eingeben:

Ihre E-Mail-Adresse

ein Passwort

Sie überlegen sich ein Passwort.

Das Passwort müssen Sie 2 mal eingeben.

Sie können Ihre Postleit-Zahl eingeben.

Das müssen Sie aber nicht.

Sie müssen sich dann

den Daten-Schutz-Hinweis durch-lesen.

Der Daten-Schutz-Hinweis ist in schwerer Sprache.

**Datenschutzhinweis**

Wir haben versucht, den Familiencoach Pflege für Sie so attraktiv und angenehm wie möglich zu gestalten. Die wirkliche Arbeit liegt aber nicht im Klicken und Wischen im Programm, sondern in der Umsetzung des Gelernten ins reale Leben. Hierin werden Sie im Programm durch unterschiedliche Medien unterstützt. Wenn Sie sich anmelden, haben Sie die Möglichkeit, stets auf Ihren Stand im Programm zuzugreifen. Hierzu benötigen wir Ihre E-Mailadresse und ein Passwort, die dauerhaft gespeichert werden. Die Postleitzahl wird innerhalb des Familiencoachs Pflege verwendet, um regional passende Verlinkungen zu Informationen der zuständigen AOK zu erstellen. Die Postleitzahl wird unabhängig von der E-Mailadresse ausgewertet. Die Daten werden ausschließlich für die Durchführung des Programms verwendet. Die Erhebung und Verarbeitung Ihrer Daten erfolgt auf freiwilliger Basis. Ihr Einverständnis können Sie ohne für Sie nachteilige Folgen verweigern bzw. jederzeit mit Wirkung für die Zukunft widerrufen. Dies berührt nicht die Rechtmäßigkeit der bisher erfolgten Verarbeitung.

Der Daten-Schutz-Hinweis sagt:  
Ihre Daten sind geschützt.  
Sie haben das Recht auf Daten-Schutz.  
Für dieses Recht gibt es ein Gesetz.  
Das Gesetz heißt:  
Daten-Schutz-Grund-Verordnung.

Sie sind mit dem Daten-Schutz-Hinweis einverstanden.  
Klicken Sie auf das leere Kästchen.



Einwilligungserklärung  
akzeptiert \*

Ich bin damit einverstanden, dass der AOK-Bundesverband auf Basis meiner Einwilligung nach Art. 6 Abs. 1 lit. a EU-Datenschutzgrundverordnung meine E-Mailadresse in Verbindung mit der Postleitzahl meines Wohnortes für das Angebot des Familiencoachs Pflege verarbeitet. Meine Einwilligung ist freiwillig und ich kann sie jederzeit mit Wirkung für die Zukunft per E-Mail unter [feedback-familiencoach-pflege@bv.aok.de](mailto:feedback-familiencoach-pflege@bv.aok.de) widerrufen oder indem ich mein Profil unter „Mein Konto“ lösche.

Dann ist dort ein Haken.

Klicken Sie dann auf den weißen Pfeil.



Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter [www.aok.de/pk/uni/inhalt/informationen-zur-datenverarbeitung](http://www.aok.de/pk/uni/inhalt/informationen-zur-datenverarbeitung). Bei Fragen wenden Sie sich an den AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: (030) 346 46-0, oder unseren Datenschutzbeauftragten unter [datenschutz@bv.aok.de](mailto:datenschutz@bv.aok.de).

\* Dies ist ein Pflichtfeld.

Sie bekommen dann eine E-Mail.

In dieser E-Mail steht in schwerer Sprache:

**bitte bestätigen Sie Ihre Registrierung auf unserer Seite durch einen Klick auf folgenden Link:**

Der Link ist in orange geschrieben.

Liebe Angehörige, lieber Angehöriger,

bitte bestätigen Sie Ihre **Registrierung** auf unserer Seite durch einen Klick auf folgenden Link:  
[E-Mail-Adresse bestätigen und aktivieren](#)

 Ihr Team des Familiencoachs Pflege

Hinweis: Sie erhalten diese E-Mail, weil Sie sich beim Familiencoach Pflege registriert haben. Diese E-Mail wurde automatisch generiert. Bitte antworten Sie daher nicht auf diese E-Mail.

Wenn Sie in Kontakt mit dem Team des Familiencoachs Pflege treten möchten, nutzen Sie bitte das [Feedback-Formular](#).

Wenn Sie Fragen zur Mitgliedschaft, zu Leistungen oder allgemeine Fragen an die AOKs vor Ort haben, dann klicken Sie bitte hier: [aok.de/kontakt/aok-vor-ort](http://aok.de/kontakt/aok-vor-ort)

Wenn Sie die E-Mails abbestellen oder Ihr Konto löschen möchten, dann können Sie dies hier tun: [Mein Konto](#)



Klicken Sie auf diesen Link.

Dann ist Ihre Anmeldung fertig.

Sie haben sich schon angemeldet.

Klicken Sie auf das Feld **Anmelden**.

Klicken Sie auf **Login**.



Geben Sie Ihre E-Mail-Adresse ein.

Geben Sie Ihr Passwort ein.

Login

⚠ Sie haben bereits Eingaben gemacht, ohne sich anzumelden. Wenn Sie sich jetzt anmelden, gehen diese Eingaben verloren. Falls Sie diese Eingaben behalten möchten, registrieren Sie sich bitte.

E-Mail

Passwort

[Passwort vergessen](#)

[Anmelden](#)



Klicken Sie auf **Anmelden**.

Es öffnet sich die Start-Seite vom Familien-Trainer Pflege.

**AOK** Die Gesundheitskasse **Familiencoach Pflege** Seelische Gesundheit der Angehörigen stärken [Anmelden](#)

**Übersicht** Das Online-Programm **Dokumente** im PDF-Format **Mediathek** Alle Videos & Hörübungen

Bitte registrieren Sie sich, damit Ihre gewählten Themen und Eingaben gespeichert bleiben.

Das Online-Programm

 Pflege & Alltag  Beziehungen stärken  Psychische Belastung



Oben finden Sie 3 Haupt-Bereiche:

## 1. Übersicht

Hier sehen Sie die Übersicht vom Familien-Trainer Pflege.

Das ist Ihr Trainings-Bereich.

Hier bekommen Sie viele Infos und Tipps.

Es gibt viele Texte und Videos.

Der Familien-Trainer Pflege hat 5 Themen-Bereiche:

□ Pflege & Alltag

Das Zeichen **&** heißt **und**.

Sie pflegen einen Menschen aus der Familie.

Das klappt aber nicht immer gut.

In diesem Trainings-Bereich bekommen Sie Tipps:

So kann es gut gelingen.

Das können Sie tun,

um den Menschen jeden Tag gut zu unterstützen.



Pflege & Alltag

Allgemeine Tipps

Neue Gefahren

Pflegebedürftigkeit & Sucht

□ Beziehungen stärken

Sie pflegen ein Familien-Mitglied.

Ein Familien-Mitglied ist zum Beispiel

die Mutter oder der Vater.

Das Zusammen-Leben ist oft schwer.

Hier finden Sie Hilfe, wie es besser klappt.



Beziehungen stärken

Beziehung zum Pflegebedürftigen

Beziehungen zum Umfeld

□ Psychische Belastung

Sie pflegen ein Familien-Mitglied.

Das ist oft schwer.

Das macht traurig oder wütend.

In diesem Trainings-Bereich

geht es um Ihre Gefühle und Ihre Gedanken.

Das ist eine psychische Belastung.

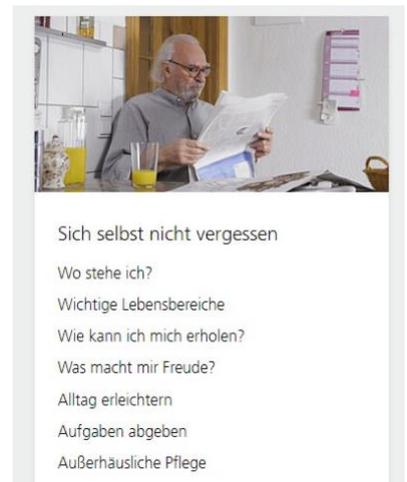


Psychische Belastung

Belastende Gefühle & Gedanken

Ungeduld, Ärger, Wut

- Sich selbst nicht vergessen  
 Sie pflegen ein Familien-Mitglied.  
 Das ist oft sehr anstrengend.  
 Sie müssen auch an sich selbst denken.  
 Sie sollen gesund bleiben.  
 In diesem Trainings-Bereich können Sie lernen,  
 wie sie auch an sich selbst denken.



- Zusatzwissen  
 In diesem Bereich bekommen Sie zum Beispiel  
 Infos zu Beratungen und zu Schulungen.  
 Sie bekommen auch Unterstützungs-Angebote.  
 Ein Unterstützungs-Angebot ist zum Beispiel  
 die Pflege-Beratung.



## 2. Dokumente

Übersicht Das Online-Programm	<b>Dokumente</b> im PDF-Format	Mediathek Alle Videos & Hörübungen
----------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------

Dokumente

- Notfallplan
- Demenz-Infokarten
- Schlafstagebuch

Hörübungen zum Nachlesen

- Im See
- Gedanken wie Wolken
- Herausfordernden Situationen begegnen: Akzeptieren statt hadern
- Dem Atem lauschen
- Der Bodyscan
- Meine Grenzen akzeptieren

Hier finden Sie 3 Unterlagen.

Hier finden Sie auch die Texte von den Hör-Übungen.

Die Unterlagen und Texte können Sie lesen.

Sie können sich diese auch ausdrucken.

### 3. Mediathek

Hier können Sie sich viele Videos anschauen.

Übersicht Das Online-Programm

Dokumente im PDF-Format

**Mediathek** Alle Videos & Hörübungen

Videos

Problemfilm: Leben mit Demenz

Lösungsfilm 1: Leben mit Demenz

Lösungsfilm 2: Leben mit Demenz

Lösungsfilm 3: Leben mit Demenz

Problemfilm: Weglaufen

Lösungsfilm: Weglaufen

Problemfilm: Wahnvorstellungen & Misstrauen

Lösungsfilm: Wahnvorstellungen & Misstrauen

Problemfilm: Verbale & körperliche Angriffe

Lösungsfilm: Verbale & körperliche Angriffe

Problemfilm: Verweigerung & Starrköpfigkeit

Lösungsfilm: Verweigerung & Starrköpfigkeit

Es gibt

- Videos mit Tipps von Experten.
- Videos zu Themen mit Menschen, die Familien-Mitglieder pflegen.
- Sie finden hier die Hör-Übungen.

Ganz unten auf der Seite  
gibt es auch den Bereich **Programm**.

Pflegende Angehörige	Programm	Beratung für AOK-Versicherte
Ist das was für mich? Häufig gestellte Fragen Hilfe im Notfall	Über die Inhalte Quellen Wer mehr lesen möchte	AOK-Pflegeberatung

Unter **Programm** finden Sie  
Infos zum Familien-Trainer Pflege.

Sie möchten wissen:

Woher kommen die ganzen Infos?

Dann können Sie in der Liste unter Quellen nachsehen.

Sie möchten mehr Infos bekommen.

Dann gibt es eine Liste mit Büchern.

Diese können Sie sich dann in einem Geschäft kaufen.

Es gibt auch den Bereich **Beratung für AOK-Versicherte**.

Programm	Beratung für AOK-Versicherte
Über die Inhalte Quellen Wer mehr lesen möchte	AOK-Pflegeberatung

Klicken Sie ganz rechts auf **AOK-Pflegeberatung**.

Dann kommen Sie  
auf eine andere Internet-Seite von der AOK.

Auf dieser Seite bekommen Sie  
Beratung und Unterstützung zum Thema Pflege\_Leistung.

## AOK-Pflegeberatung

Wenn Angehörige pflegebedürftig werden, stellen sich plötzlich viele Fragen rund um eine liebevolle, hilfreiche Versorgung. Die Pflegeberater der AOK helfen Ihnen die Pflege zu organisieren. Die AOK-Pflegeberater beraten Sie auch zu Fragen rund um die Palliativversorgung und Hospize.



### Die Pflegeberatung

AOK-Versicherte, die einen Antrag auf Leistungen der Pflegeversicherung stellen oder bereits Pflegeleistungen erhalten, haben einen Anspruch auf individuelle Beratung und Hilfestellung durch Pflegeberater. Auch pflegende Angehörige können die Pflegeberatung in Anspruch nehmen, wenn die pflegebedürftige Person dem zustimmt. So bleiben betroffene Familien auch in schwierigen Zeiten nicht allein.