Das Programm wurde von ausgewiesenen Experten basierend auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen entwickelt. Die Informationen werden über knappe Texte, Kurzfilme, Übungen, Audios und Interviews vermittelt.

Videos
Häufige Alltagsprobleme wie Misstrauen, aggressives Verhalten oder Depression werden in Problem- und Lösungsfilmen dargestellt.

Audios
Übungen zur Entspannung und Achtsamkeit, die sich gut in den Alltag einbauen lassen.

Interviews
Wissenschaftliche Experten und pflegende Angehörige geben Tipps für den Alltag.

Der Familiencoach Pflege

- interaktiv und leicht verständlich
- für AOK-Versicherte entwickelt und frei im Internet zugänglich
- anonym und kostenlos
- Kurzvideos zu beispielhaften Konfliktsituationen
- audiogeleitete Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen
- von Experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt
- individuell zusammenstellbare Informationen
- flexibel und jederzeit nutzbar

Probieren Sie es aus!

familiencoach-pflege.de

Impressum:
Herausgeber: AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin | aok.de/pp/impressum
Grafische Gestaltung: AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1 - 3 | 53424 Remagen | aok-medien.de, Fotos: AOK, privat |
© AOK-Bundesverband | Stand: Juli 2026 | Art. Nr. 9363426G

Familiencoach Pflege

Ein Online-Selbsthilfeprogramm zur Stärkung der seelischen Gesundheit von pflegenden Angehörigen

Mehr erfahren auf familiencoach-pflege.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

Darum geht es:

„Pflege und Alltag“
Hier soll das Verständnis für Verhaltensweisen pflegebedürftiger Menschen verbessert werden. Sie erfahren, wie problematische Pflegesituationen entstehen und wie Sie sie bewältigen können.

„Beziehungen stärken“
Sie erfahren, wie Sie Ihre Kommunikation und Beziehung zum Pflegebedürftigen sowie zum sozialen Umfeld gestalten können.

„Psychische Belastungen“
Dieser Bereich zeigt, wie Sie mit belastenden Gefühlen und Gedanken umgehen können und gibt Tipps zur Lösung von Problemen.

„Sich selbst nicht vergessen“
Hier werden Sie ermutigt, auf sich selbst zu achten und trotz der vielen Alltagsaufgaben Freiräume zu schaffen. So kann Schritt für Schritt die Belastung reduziert werden.

Zusatzwissen: Unterstützungs- und Leistungsangebote, Vollmachten, Tipps zur Lösung alltäglicher Probleme

Familiencoach Pflege – persönliche Belastungen erkennen und verringern

In Deutschland sind ca. 4,2 Millionen Menschen pflegebedürftig. Zwei Drittel werden zuhause betreut – überwiegend von Familienangehörigen. Dies stellt eine herausfordernde Situation dar und führt häufig zu einer Überlastung im Alltag.

Hilfe zur Selbsthilfe
Der Familiencoach setzt dort an und will pflegenden Angehörigen helfen, seelische Belastungen zu erkennen und sich vor Überforderung zu schützen. Denn nur wer gut auf sich selbst achtet, kann anderen helfen. Das Online-Programm will pflegende Angehörige ermutigen im oft schwierigen Alltag gut für sich selbst zu sorgen. Es überträgt Erkenntnisse der kognitiven Verhaltenstherapie auf Alltagssituationen und versucht eine gute Balance zwischen der Pflege und der Selbst-Fürsorge zu vermitteln.

Keine Zeit für sich selbst
Alle pflegenden Angehörigen kennen das Gefühl, ständig unter Zeitdruck zu stehen. Es bleibt keine Zeit darüber nachzudenken, was einem gut tun könnte. Multimedial und interaktiv will das Online-Programm den Nutzenden helfen, den Alltag besser zu bewältigen – unter anderem mit einer individuellen Themenauswahl.

„Was pflegende Angehörige leisten, verdient höchste Anerkennung! Wir wollen sie bei den vielen täglichen Herausforderungen unterstützen, insbesondere wenn belastende Gefühle wie Wut, Angst, Erschöpfung oder Niedergeschlagenheit auftreten. Dabei war uns besonders wichtig, dass pflegende Angehörige auch an sich selbst denken und gut auf sich achten!“

Professorin Dr. Gabriele Wilz, Leiterin der Abteilung für Klinisch-psychologische Intervention an der Friedrich-Schiller-Universität Jena

„Durch die Pflege meines Vaters fühle ich mich extrem belastet. Ich kann mich gar nicht mehr richtig entspannen oder gar Freude empfinden. Der Familiencoach Pflege zeigt mir, wie ich meine eigenen Bedürfnisse wieder wichtig nehme. Das nützt mir und meinem Vater.“

Birgit M. pflegt ihren an Demenz erkrankten Vater

Im Online-Programm geht es um SIE als Pflegende und um IHRE seelische Gesundheit – es geht nicht darum, die praktische Pflege zu verbessern. Auch wird keine persönliche Beratung angeboten.