

Der Pflegecoach – kostenlose Unterstützung für pflegende Angehörige

Einen Angehörigen zu pflegen kann sehr anstrengend sein – auch für die Seele. Das Online-Selbsthilfe-Programm möchte Ihnen daher dabei helfen, Gesundheit und Psyche zu stärken und sich vor Überlastung zu schützen.

Der Familiencoach Pflege bietet verschiedene Module, die Sie sich nach Ihren persönlichen Bedürfnissen zusammenstellen können. So erhalten Sie ein individuelles Konzept und können sich mit genau den Themen beschäftigen, die für Ihre persönliche Situation wichtig sind. In interaktiven Übungen, Videos und Podcasts erfahren Sie, wie andere Pflegende mit den seelischen Herausforderungen und alltäglichen Problemen der Pflege umgehen und was Experten raten. Darüber hinaus erhalten Sie in interaktiven Übungen maßgeschneiderte Hinweise.

Die insgesamt 35 Themengebiete sind in fünf Schwerpunkte aufgeteilt:

- Pflege & Alltag
- Beziehungen stärken
- Psychische Belastung
- Sich selbst nicht vergessen
- Zusatzwissen

Um die Themenauswahl zu vereinfachen, können Sie einen Fragebogen zu Ihrer persönlichen Situation ausfüllen. Im Anschluss werden die auf Ihre Bedürfnisse abgestimmten Themenmodule genannt. Sie können dann direkt mit Ihrem persönlichen Coachingprogramm beginnen.

Alternativ können Sie aus allen verfügbaren Modulen wählen, ohne den Fragebogen auszufüllen. Sie können jederzeit, beliebig oft und in jeder Reihenfolge mit einem Modul beginnen.

Und hier geht es zum Pflegecoach:

<https://pflege.aok.de/menue/uebersicht/>

19.05.21, Doris Henze