

# AOK-MEDIENSERVICE

INFORMATIONEN DES AOK-BUNDESVERBANDES [WWW.AOK-PRESSE.DE](http://WWW.AOK-PRESSE.DE)

01/21 **RATGEBER / THEMA**

## Die Online-Coaches der AOK

Innovativ, interaktiv, fundiert

**Niederschwellige Hilfe im Netz** ..... 2

Familiencoach Krebs

**Unterstützung für Angehörige**..... 3

Online-Coach Diabetes

**Krankheit verstehen – Ziele erreichen**..... 5

Familiencoach Pflege

**Hilfe zur Selbsthilfe**..... 6

ADHS-Elterntrainer

**Unterstützung bei Erziehungsproblemen**..... 7

Familiencoach Depression

**Belastungen senken – auf sich selbst achten** ..... 8

### AOK-Radio-Service

Ab Mittwoch, 29. Dezember 2021,  
finden Sie im AOK-Radio-Service im Internet  
einen Beitrag zum Thema „Achtsamkeit:  
Lernen im Hier und Jetzt zu sein“.



[www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de) > AOK-Radioservice

Herausgeber: Pressestelle des AOK-Bundesverbandes, Berlin, Redaktion: AOK-Mediendienst,  
Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Claudia Schmid (verantwortlich), Telefon: 030/220 11-202,  
Telefax: 030/220 11-105, E-Mail: [aok-mediendienst@bv.aok.de](mailto:aok-mediendienst@bv.aok.de), Internet: [www.aok-presse.de](http://www.aok-presse.de)

Die Online-Coaches der AOK

## Innovativ, interaktiv, fundiert: Niederschwellige Hilfe im Netz

20.12.21 (ams). Innovativ, wissenschaftlich fundiert und interaktiv: Mit ihren Online-Coaches bietet die AOK schon seit 2016 schnelle und niedrigschwellige Hilfe im Netz für besonders belastete Zielgruppen an. Unter Federführung des AOK-Bundesverbandes wird das Angebot der Online-Coaches nach und nach ausgebaut.

- So soll der **Familiencoach Pflege** ([www.familiencoach-pflege.de](http://www.familiencoach-pflege.de)) die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen.
- Der **ADHS-Elterntainer** ([www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)) richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen.
- Angehörige und Freunde von Menschen mit Depressionen erfahren im **Familiencoach Depression** ([www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de)), wie sie ihr eigenen Belastungen senken und die Beziehung zum Erkrankten stärken können
- Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 motiviert der **Online-Coach Diabetes** ([www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes)) zu einem gesundheitsbewussten Lebensstil – mit dem Ziel, die Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern.
- Der **Familiencoach Krebs** ([www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs)) hilft Angehörigen von Krebserkrankten, sich vor emotionaler, körperlicher oder sozialer Überlastung zu schützen.

In allen Online-Coaches gibt es zudem Wichtiges und Wissenswertes rund um das jeweilige Thema. Die Programme sollen unterstützend wirken, ersetzen aber keine Behandlung oder Therapie.

Mehr zu den Online-Coaches der AOK:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Engagement > Online-Coaches



Familiencoach Krebs

## Unterstützung für Angehörige

20.12.21 (ams). Jedes Jahr erkranken in Deutschland rund 500.000 Menschen neu an Krebs, wie Zahlen des Robert Koch-Instituts und des Deutschen Krebsforschungsinstituts belegen. Die Diagnose ist für Betroffene oft ein Schock – aber auch für ihnen nahestehende Menschen. Der Familiencoach Krebs der AOK richtet sich an Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind. Das Programm unterstützt Familienmitglieder, Freundinnen und Freunde und hilft ihnen, sich selbst vor emotionaler, körperlicher oder sozialer Überlastung zu schützen.

Entwickelt wurde der Familiencoach Krebs in Zusammenarbeit mit Expertinnen des Universitätsklinikums Leipzig und des Krebsinformationsdienstes des Deutschen Krebsforschungszentrums. Das Online-Angebot informiert auch über die Entstehung, Diagnose und Behandlung der häufigsten Krebserkrankungen und beantwortet sozialrechtliche Fragen, die im Zusammenhang mit der Erkrankung eines nahestehenden Menschen entstehen können. Es ist für alle Interessierten anonym und kostenfrei nutzbar.

### Modularer Aufbau

Das Unterstützungsprogramm ist modular aufgebaut. Im Bereich „Gut für sich sorgen“ geht es beispielsweise um Strategien zur Bewältigung der eigenen psychischen Belastungen, im Bereich „Beziehungen stärken“ um schwierige Gespräche mit Angehörigen, das Sprechen mit Kindern über die Erkrankung oder um den Einfluss von Krebserkrankungen auf die Sexualität.

Der Themenbereich „Sich hilfreich fühlen“ zeigt Möglichkeiten zur Unterstützung der erkrankten Angehörigen auf – zum Beispiel den richtigen Umgang mit Angst, Wut und Frustration infolge der Erkrankung. Auch die palliative Therapie, also die Behandlung im Falle einer nicht mehr heilbaren Erkrankung, wird im Programm thematisiert. In den Themenbereichen „Wissen über Krebs“, „Behandlungen“ und „Krebsarten“ steht die Information über die Erkrankung und die modernen Therapiemöglichkeiten im Vordergrund.

### Informationen sind wissenschaftlich fundiert

Nutzerinnen und Nutzer erfahren, welche neuen Behandlungsmethoden in den vergangenen Jahren entwickelt wurden und was sie selbst tun können, um Erkrankte beim Gesundwerden zu unterstützen. Und sie können nachlesen, was eine Krebserkrankung in der Familie für das eigene Risiko oder für das der Kinder bedeutet. Alle



Der Familiencoach Krebs richtet sich an Angehörige von Menschen, die an Krebs erkrankt sind.

Dieses Foto aus der Rubrik „Gesundheitstipps“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Informationen sind wissenschaftlich fundiert. Damit das Programm eine echte Hilfe darstellt und sich an den Bedürfnissen der Betroffenen orientiert, wurden Angehörige von Anfang an in die Entwicklung eingebunden.

Zum Familiencoach Krebs:  
[www.aok.de/familiencoach-krebs](http://www.aok.de/familiencoach-krebs)

---



Online-Coach Diabetes

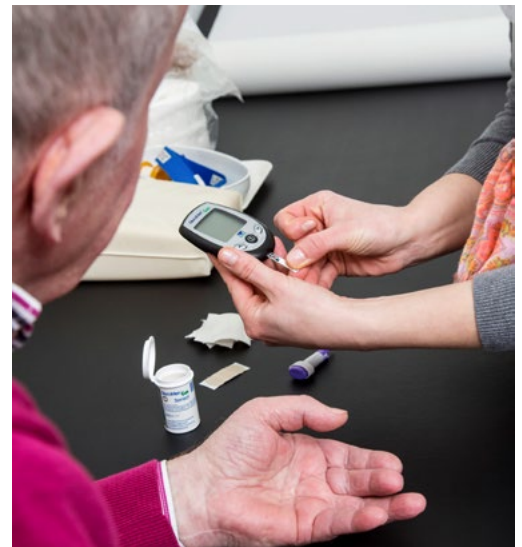
## Krankheit verstehen – Ziele erreichen

20.12.21 (ams). Der Online-Coach Diabetes soll Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 dabei helfen, die Krankheit besser zu verstehen. Das Programm kann auch als Ergänzung zur medizinischen Behandlung im Disease-Management-Programm (DMP) Diabetes Typ 2 genutzt werden, an dem rund zwei Millionen AOK-Versicherte teilnehmen. AOK-Versicherte können das Angebot kostenlos nutzen; ein Teil des Programms steht auch Versicherten anderer Krankenkassen zur Verfügung.

Der Online-Coach Diabetes ist ein interaktives Programm und unterstützt Betroffene unter anderem bei Änderungen des Lebensstils. Diese Lebensstiländerungen sind bei Diabetes sehr effektiv. Die Betroffenen brauchen aber immer wieder Unterstützung, um am Ball zu bleiben. Das Programm kann besonders Patientinnen und Patienten helfen, die im Alltag Motivationsprobleme haben. Ziel ist es, sie zu Verhaltensänderungen zu motivieren und ihnen so lange wie möglich eine gute Lebensqualität zu erhalten.

### Erklärungen Schritt für Schritt

Schritt für Schritt erklärt der Online-Coach Diabetes, wie die Krankheit entsteht, was genau im Körper passiert und warum bei Patientinnen und Patienten mit Typ-2-Diabetes das Risiko für bestimmte Folge-Erkrankungen steigt. Darüber hinaus enthält das Programm Informationen zur Behandlung des Diabetes und zu den Vorteilen der Disease-Management-Programme (DMP) der gesetzlichen Krankenkassen für Diabetes-Patienten. An der Entwicklung war ein Expertenteam aus Diabetologen, Psychologen sowie Ernährungs- und Sportwissenschaftlern beteiligt.



Der Online-Coach Diabetes hilft Menschen mit Diabetes mellitus Typ 2 dabei, die Krankheit besser zu verstehen.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen:  
[www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Zum Online-Coach-Diabetes:  
[www.aok.de/online-coach-diabetes](http://www.aok.de/online-coach-diabetes)



Familiencoach Pflege

## Hilfe zur Selbsthilfe

20.12.21 (ams). Mit dem ihren Familiencoach Pflege möchte die AOK die seelische Gesundheit von Angehörigen pflegebedürftiger Menschen stärken, denn die Pflege eines Familienmitglieds ist für viele Angehörige sehr anstrengend – und zwar körperlich und seelisch. Das Programm bietet eine niedrigschwellige und jederzeit nutzbare Unterstützung.

Pflegende Angehörige fehlt oft die Anerkennung für die Arbeit, die sie leisten. Der Familiencoach Pflege stellt daher bewusst die pflegenden Angehörigen mit ihren besonderen Belastungen in den Mittelpunkt. Das Programm ermöglicht Hilfe zur Selbsthilfe und ist kostenfrei nutzbar.

### Angehörige an der Entwicklung beteiligt

Mit Hinweisen, Informationen, interaktiven Übungen, mehr als 40 Videos und 14 Audiodateien lernen die Nutzer, wie sie besser mit den seelischen Herausforderungen umgehen können. Ein Fokus liegt dabei auf besonders schwierigen Pflegesituationen wie der Betreuung von Menschen mit Demenz oder der Begleitung von Sterbenden. Das Angebot ist von einem Expertenteam unter Beteiligung einer Fokusgruppe aus pflegenden Angehörigen entwickelt worden.

### Gut für sich selbst sorgen

Der Familiencoach Pflege vermittelt unter anderem, wie wichtig es für pflegende Angehörige ist, sich nicht zu isolieren. Das Programm zeigt den Nutzern Methoden und Wege auf, gut für sich zu sorgen und vor allem Zeit für sich zu finden. Auch der Umgang mit schwierigen Gefühlen wie Trauer, Wut, Ekel oder Angst ist ein Thema im Familiencoach. 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 stellt die pflegenden Angehörigen mit ihren besonderen Belastungen in den Mittelpunkt.

Dieses Foto aus der Rubrik „Pflege“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden.

Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

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



ADHS-Elterntainer

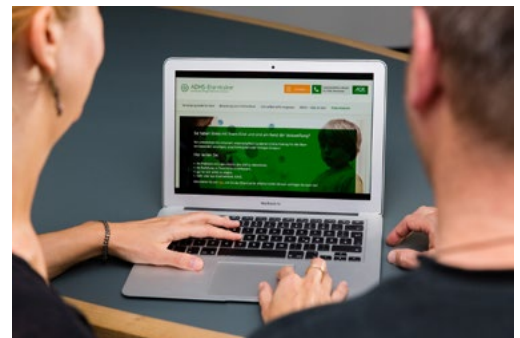
## Unterstützung bei Erziehungsproblemen

20.12.21 (ams). Kinder mit einer Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung (ADHS) stellen für Eltern eine besondere Herausforderung dar. Mit dem ADHS-Elterntainer, der in Kooperation mit Expertinnen und Experten der Universität Köln entwickelt worden ist, unterstützt die AOK Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten bei der Bewältigung von typischen Erziehungsproblemen. Das Online-Programm ist kostenfrei

Eltern von Kindern mit ADHS stehen vor großen Belastungen. Sie sind in ihrer Elternrolle permanent gefordert und haben ein erhöhtes Risiko für psychischen Stress und psychische Erkrankungen. Der Online-Trainer kann von Eltern selbstständig genutzt oder auch als Ergänzung zu ärztlicher und therapeutischer Behandlung ihres Kindes eingesetzt werden. Anhand von Filmsequenzen zu typischen Situationen aus dem Familienalltag vermittelt das Trainingsprogramm einfache verhaltenstherapeutisch basierte Methoden. Eltern können sie bei Problemen infolge einer ADHS-Erkrankung ihres Kindes schnell und unkompliziert anwenden.

### Der ADHS-Elterntainer umfasst vier unabhängige Trainingsbereiche:

- **Verhaltensprobleme lösen:** Hier geht es darum, Schwierigkeiten zu bewältigen, mit denen Eltern im Alltag häufig konfrontiert sind – wie Wutanfälle der Kinder, Probleme beim Erledigen der Hausaufgaben, Chaos im Kinderzimmer, übermäßiger Medienkonsum, ständiges Unterbrechen, Geschwisterstreit und Unruhe beim Essen.
- **Beziehung zum Kind stärken:** In diesem Trainingsbereich lernen Eltern, ihr Kind positiver wahrzunehmen und zu stärken.
- **Sich selbst nicht vergessen:** Eltern sollten ihren Alltag so gestalten, dass weniger Stress aufkommt. Im Mittelpunkt stehen in diesem Bereich Entlastungsmöglichkeiten und ein guter Umgang mit den eigenen Stärken und Schwächen.
- **ADHS – Was ist das?** Hier gibt es Hintergrundinformationen zum Krankheitsbild ADHS sowie zu den Behandlungsmöglichkeiten.



Der ADHS-Elterntainer kann auch als Ergänzung zur therapeutischen Behandlung des Kindes eingesetzt werden.

Dieses Foto aus der Rubrik „Behandlung“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Zum ADHS-Elterntainer:  
[www.adhs-elterntainer.de](http://www.adhs-elterntainer.de)



Familiencoach Depression

## Belastungen senken – auf sich selbst achten

20.12.21 (ams). Der Umgang mit einem depressiv erkrankten nahestehenden Menschen kann schwierig sein und einen an die Belastungsgrenzen bringen. Der Familiencoach Depression hilft Angehörigen oder anderen Bezugspersonen, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und die Beziehung zum Erkrankten zu stärken. Zudem gibt es Informationen über die Erkrankung Depression.

Das Online-Trainingsprogramm vermittelt Wissen zu depressiven Erkrankungen. Wie Studien zeigen, kann dies die Belastung der Angehörigen nachweislich senken. In weiteren Trainingsbereichen erfährt man, wie man seinen erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen kann. Das Programm ist federführend von Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg in Zusammenarbeit mit der AOK entwickelt worden.

### Zusatznutzen für AOK-Versicherte

Das Programm ist anonym und kostenfrei nutzbar. AOK-Versicherte können zusätzlich an Experten-Livechats teilnehmen, in denen Prof. Schramm Fragen zum Familiencoach beantwortet.

Der Familiencoach Depression richtet sich an Angehörige von Erwachsenen mit unipolarer Depression, nicht an Angehörige mit einem depressiv erkrankten Kind.



Der Familiencoach Depression hilft Angehörigen, in schwierigen Situationen gut auch sich selbst zu achten.

Dieses Foto aus der Rubrik „Prävention“ können Sie bei Quellenangabe „AOK-Mediendienst“ kostenfrei verwenden. Weitere Fotos auch zu anderen Themen: [www.aok-bv.de](http://www.aok-bv.de) > Presse > AOK-Bilderservice

Zum Familiencoach Depression:  
[www.familiencoach-depression.de](http://www.familiencoach-depression.de)





**Redaktion**  
**AOK-Mediendienst**  
**Rosenthaler Straße 31**  
**10178 Berlin**

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Telefon: \_\_\_\_\_

Fax: \_\_\_\_\_

E-Mail: \_\_\_\_\_

**Adressenänderung**

Bitte senden Sie den AOK-Medienservice Ratgeber künftig an folgende Adresse:

Name: \_\_\_\_\_

Redaktion: \_\_\_\_\_

Straße: \_\_\_\_\_

PLZ/Ort: \_\_\_\_\_

Tel./Fax: \_\_\_\_\_

Wenn Sie künftig den AOK-Medienservice Ratgeber nicht mehr per Post, sondern **per E-Mail** erhalten wollen, melden Sie sich bitte unter folgender Web-Adresse an:

[www.aok-bv.de/presse/medienservice](http://www.aok-bv.de/presse/medienservice)

Ich interessiere mich auch für die Politik-Ausgabe des AOK-Medienservice:

Bitte schicken Sie mir den AOK-Medienservice Politik **per Post** an obige Adresse.

**Bitte streichen Sie mich aus dem Verteiler für die Printausgabe des AOK-Medienservice Ratgeber.**

(Ihre Daten werden umgehend gelöscht.)

Sonstige Wünsche und Bemerkungen:

---

---

---

---