

Unsere Online-Coaches für Familien und Angehörige

Familiencoach Pflege

Rund zwei Drittel aller pflegebedürftigen Menschen in Deutschland werden zuhause betreut – überwiegend von Familienangehörigen. Eine herausfordernde Situation, die häufig zu Überlastung im Alltag führt. Das Onlineprogramm ermutigt zu einer guten Balance zwischen Pflege und Selbstfürsorge. Denn nur wer gut auf sich selbst achtet, kann auch anderen helfen.

Familiencoach Krebs

Die Diagnose Krebs ist körperlich und mental belastend. Mit dem Familiencoach Krebs unterstützt die AOK die Angehörigen von an Krebs erkrankten Menschen. Mit Informationen zu Krebserkrankungen und Bewältigungsstrategien wird ihnen geholfen, sich vor körperlicher und seelischer Überlastung zu schützen, um die Herausforderungen gemeinsam mit der erkrankten Person zu meistern. Denn auch bei Krebs gilt: Ein kranker Mensch profitiert nur so lange von Ihrer Unterstützung, wie Sie selbst gesund und stark bleiben.

ADHS-Elterntainer

Ihr Kind ist besonders unruhig oder unaufmerksam? Es kommt häufig zu schwierigen

Alltagsituationen? Der Elterntainer hilft Ihnen dabei, diese Momente zu meistern sowie eine gesunde und bereichernde Beziehung aufzubauen. Dabei ist es egal, ob Ihre Kinder eine ADHS-Diagnose haben oder nicht.

Familiencoach Depression

Der Umgang mit einem Ihnen nahestehenden depressiv erkrankten Menschen kann anstrengend sein und einen an die Belastungsgrenzen bringen. Der Familiencoach Depression hilft Ihnen, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und die Beziehung zu dem erkrankten Menschen zu stärken – sodass Sie die Krisensituation gemeinsam gut bewältigen.

Familiencoach Kinderängste

Viele Kinder haben Ängste. Diese gehören zur normalen Entwicklung. Werden Ängste jedoch zu stark, belasten sie das Kind und die Familie. Der Familiencoach Kinderängste unterstützt Sie, die wichtigsten Bezugspersonen und Ihr Kind mit vielfältigen Methoden dabei, typische Angstsituationen zu meistern: im sozialen Miteinander, beim Erbringen von Leistungen, in Trennungssituationen oder bei seelischen Belastungen.



Unsere Online-Coaches für Erkrankte

Online-Coach Diabetes

Mit dem Online-Coach lernen Sie, wie Sie Ihren Diabetes optimal in den Griff bekommen. Das Programm klärt wichtige Fragen rund um das Thema Diabetes mellitus Typ 2. Vor allem aber erhalten Sie wertvolle Tipps und Anleitungen für gesunde Ernährung und mehr Bewegung, die Ihnen dabei helfen, Ihren Lebensstil umzustellen – damit Sie auch mit Diabetes ein gutes und langes Leben führen können.

Online-Coach Bluthochdruck

Bluthochdruck ist ein Risikofaktor für Herz- und Gefäßerkrankungen. Die gute Nachricht ist: Sie haben es selbst in der Hand, Ihren Blutdruck zu senken und Folgen zu mindern. Ob Sie Medikamente gegen zu hohen Blutdruck einnehmen oder nicht: Entscheidend ist, dass Sie sich ausreichend bewegen, gesund ernähren und lernen, Stress effektiv abzubauen. Um Schritt für Schritt in ein bewegteres Leben zu starten, können Sie im Coach einen individuellen Trainingsplan erstellen und Ihre Fortschritte dokumentieren.



Die Online- Coaches der AOK

**Wissenschaftlich fundierte
Trainings, kostenlos und
anonym.**



Wissenschaftlich fundierte Inhalte

Alle Online-Coaches sind von Experten und Expertinnen der Fachgebiete entwickelt worden. Sie basieren auf aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen.



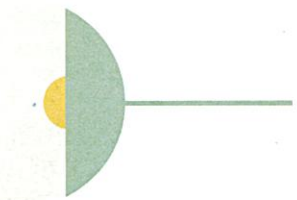
Interaktiv und unterhaltsam

Die Online-Coaches vermitteln Wissen und teilen Tipps. Damit Sie körperlich und seelisch gesund Ihre Herausforderungen meistern können. Mit Kurzfilmen, Hörübungen, Animationen oder interaktiven Elementen.



Niederschwellig und kostenlos

Die AOK ermöglicht einen kostenlosen und anonymen Zugang zu den Online-Coaches. Probieren Sie es aus!



Jetzt informieren und
Coaching starten:



Konzeption und Gestaltung:

AOK-Bundesverband eGfR – Arbeitsgemeinschaft von
Körperschaften des öffentlichen Rechts

Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

@ AOK-Bundesverband 05/25



**Einfache Hilfe
für schwere Zeiten**

Die Online-Coaches der AOK.

AOK. Die Gesundheitskasse.