

Mehr Krankenkassen bieten Online-Beratung für Pflegende

Mit der Handelskrankenkasse (hkk) ermöglichen jetzt insgesamt vier Anbieter ihren Versicherten eine Beratung pflegender Angehöriger via Internet. Das Portal www.pflegen-und-leben.de bietet eine kostenlose, anonyme und datensichere Hilfe und Begleitung bei seelischen Belastungen in der Pflege von Angehörigen. Schon seit April 2014 können die Versicherten der drei größten deutschen Pflegekassen Techniker Krankenkasse (TK), BARMER GEK und DAK-Gesundheit dieses Angebot nutzen. Das Portal www.pflegen-und-leben.de soll den Umgang mit schwierigen Situationen in der alltäglichen Pflege erleichtern. So gibt es Hinweise zu den häufigsten seelischen Belastungen im Pflegealltag. Tipps, wie pflegende Angehörige sich die Kraft und Energie für ihren Alltag erhalten können, werden ergänzt durch entspannende Übungen zum Anhören. Darüber hinaus können die Angehörigen von Pflegebedürftigen direkt Rat bei besonders geschulten Psychologinnen und Psychologen suchen. In einem schriftlichen Austausch helfen die Experten, einen angemessenen Umgang mit belastenden Situationen zu finden.

Mit der Handelskrankenkasse (hkk) ermöglichen jetzt insgesamt vier Anbieter ihren Versicherten eine Beratung pflegender Angehöriger via Internet. Das Portal www.pflegen-und-leben.de bietet eine kostenlose, anonyme und datensichere Hilfe und Begleitung bei seelischen Belastungen in der Pflege von Angehörigen. Schon seit April 2014 können die Versicherten der drei größten deutschen Pflegekassen Techniker Krankenkasse (TK), BARMER GEK und DAK-Gesundheit dieses Angebot nutzen.

Das Portal www.pflegen-und-leben.de soll den Umgang mit schwierigen Situationen in der alltäglichen Pflege erleichtern. So gibt es Hinweise zu den häufigsten seelischen Belastungen im Pflegealltag. Tipps, wie pflegende Angehörige sich die Kraft und Energie für ihren Alltag erhalten können, werden ergänzt durch entspannende Übungen zum Anhören. Darüber hinaus können die Angehörigen von Pflegebedürftigen direkt Rat bei besonders geschulten Psychologinnen und Psychologen suchen. In einem schriftlichen Austausch helfen die Experten, einen angemessenen Umgang mit belastenden Situationen zu finden.

Wer das neue Angebot nutzen möchte, gelangt auch über die Internetseiten seiner Kranken- bzw. Pflegekasse auf das Portal. Dort genügt es, ein Postfach einzurichten. Wann immer es zeitlich passt, können die Ratsuchenden ihre Sorgen und Nöte beschreiben. Allein die Chance, belastende Dinge aufzuschreiben statt sie aussprechen zu müssen, sei für viele Menschen sehr erleichternd, so die Macher des Portals von der gemeinnützigen Berliner Catania GmbH. Wer möchte, kann sich bis zu einem halben Jahr persönlich beraten lassen. Die Antworten der Psychologinnen und Psychologen kommen innerhalb weniger Werktage. Die Techniker Krankenkasse, die BARMER GEK, die DAK-Gesundheit und die Handelskrankenkasse versichern insgesamt knapp 25 Millionen Menschen.

Für Rückfragen:

Techniker Krankenkasse (TK): Teresa Urban, Telefon: 040 - 6909 2121

BARMER GEK: Sunna Gieseke, Telefon 0800 - 33 20 60 44 3020

DAK-Gesundheit: Helge Dickau, Telefon 040 - 2396 2324

Handelskrankenkasse (hkk): Holm Ay, Telefon 0421 - 3655 1000