

Medizin-Management-Preis 2014

**pflegen-und-leben.de -
Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige**

Bewerbungsunterlagen

Catania gemeinnützige GmbH • Hilfe für Helfer
Psychologische Online-Beratung pflegen-und-leben.de
Turmstraße 21 • 10559 Berlin
030 - 30 39 06 70
mail@pflegen-und-leben.de

www.pflegen-und-leben.de
www.catania-online.org

pflegen-und-leben.de - Psychologische Online-Beratung für pflegende Angehörige

Das zentrale Angebot der Online-Beratung pflegen-und-leben.de besteht aus einer internetbasierten psychologischen Beratung für pflegende Angehörige im Kontext der häuslichen Pflegesituation von älteren Menschen. Anonym, kostenfrei und datensicher bieten Psychologinnen und Psychologen gesetzlich krankenversicherten pflegenden Angehörigen psychologische Unterstützung und Beratung bei seelischem Stress- und Belastungserleben. Die psychologische Beratung für pflegende Angehörige wird im Sinne eines „Online-Coachings“ ausschließlich über das Internetportal www.pflegen-und-leben.de angeboten.

Die drei Pflegekassen Barmer GEK Pflegekasse, die DAK-Gesundheit-Pflegekasse und die TK-Pflegeversicherung ermöglichen allen gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen die Nutzung dieser psychologischen Online-Beratung pflegen-und-leben.de, die Inanspruchnahme ist kostenfrei. Zur Beratung anmelden können sich alle pflegenden Angehörige, die bei einer gesetzlichen Krankenkasse versichert sind.

Auf dem Internetportal www.pflegen-und-leben.de können sich pflegende Angehörige allgemein über etwaige psychische Entlastungsmöglichkeiten informieren oder eine online-gestützte individuelle Schulung bzw. Beratung im geschützten Onlineportal in Anspruch nehmen. Die online-gestützten individuellen Schulungen bzw. Beratungen finden am Computer über ein persönliches, von den Pflegepersonen eingerichtetes, passwortgeschütztes und datensicheres Postfach innerhalb des Portals pflegen-und-leben.de statt. Die persönlichen Beratungen sind an der individuellen Pflegesituation sowie dem jeweiligen Schulungs- bzw. Beratungsbedarf unter Berücksichtigung des Belastungserlebens, der Ressourcen der Pflegepersonen und Pflegebedürftigen sowie Wohn- und Versorgungsverhältnissen ausgerichtet.

Die Online-Beratung kann zu keiner Zeit eine ärztliche oder psychiatrische oder psychotherapeutische Behandlung, Beratung und Diagnose ersetzen und auch keine Krisenbegleitung darstellen. Die Inhalte der Beratung sind nicht dazu geeignet, Diagnosen zu stellen oder Behandlungen zu beginnen. Die Online-Beratung richtet sich ausschließlich an pflegende Angehörige, die privat im häuslichen Umfeld eine Person pflegen, beruflich Pflegenden können die Beratung nicht in Anspruch nehmen.

Wo liegt die Wertschöpfung des Projektes? Welche Ergebnisverbesserung erzielt es, wie lässt sich diese messen?

Um Aussagen über die Wirksamkeit von pflegen-und-leben.de treffen zu können, wurden die Teilnehmenden vor und nach der Beratung gebeten, Fragebögen zu ihrer psychischen Gesundheit auszufüllen. Diese Fragebögen sind national bzw. international anerkannte Messinstrumente zur Erfassung psychischer Gesundheit und pflegebedingtem Belastungserleben. Die Evaluation wurde von Dipl.-Psych. Maria Böttche, Freie Universität Berlin durchführt. Ziel der wissenschaftlichen Evaluation war die Überprüfung der Anwendbarkeit und Wirksamkeit der Online-Beratung pflegen-und-leben.de. Die Wirksamkeit wurde gemessen an der Reduktion von pflegebedingtem Belastungserleben sowie an der positiven Annahme des Angebotes durch die Ratsuchenden.

Für die Ergebnis-Auswertung lagen 2 Messzeitpunkte vor (Prä und Post). In die wissenschaftliche Evaluation sind die Daten von 114 Teilnehmenden eingeflossen. Die Datenerhebung fand im Zeit-

raum von Juni 2012 bis September 2013 statt. (Im Zeitraum von Juli 2011 bis Mai 2012 fand die Datenerhebung für die Pilotphase statt).

Die Ergebnisse der wissenschaftlichen Evaluation deuten auf die Wirksamkeit der internetbasierten Beratung pflegen-und-leben.de hin. Zum Post-Messzeitpunkt konnte eine signifikante Reduktion des pflegebedingten Belastungserlebens sowie der Stress-, Angst- und depressiven Symptomatik bei den Pflegenden beobachtet werden. Damit einhergehend konnte eine signifikante Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung und der wahrgenommenen pflegebedingten persönlichen Reifung konstatiert werden. Hervorzuheben ist die sehr hohe Zufriedenheit mit dem Beratungsangebot und die positive Aufnahme des nicht visuellen Settings. Es konnte gezeigt werden, dass die Qualität der Arbeitsbeziehung im Online-Beratungskontext vergleichbar ist mit der im direkten Face-to-Face-Kontakt. Auch zeigen die Ergebnisse bzgl. der Zufriedenheit deutlich, dass das Angebot die Anliegen und Bedürfnisse der Ratsuchenden adäquat aufgreift.

Welches Geschäftsmodell steht hinter dem Projekt?

Die Online-Beratung pflegen-und-leben.de ist ein Beratungsangebot der gemeinnützigen Organisation „Catania – Hilfe für Helfer“ in Berlin. Die Catania gGmbH kooperiert mit den drei Pflegekassen Barmer GEK Pflegekasse, DAK-Gesundheit-Pflegekasse und TK-Pflegeversicherung. Auf der Grundlage des § 45 SGB XI ermöglichen die drei kooperierenden Pflegekassen allen gesetzlich versicherten pflegenden Angehörigen die Nutzung dieser persönlichen Online-Beratung.

Falls Ihnen ähnliche Projekte bekannt sein sollten: wie hebt sich Ihr Projekt von diesen ab?

Mit pflegen-und-leben.de wurde erstmalig in Deutschland ein psychologisches Online-Beratungsangebot ausschließlich für pflegende Angehörige installiert. Im Sinne eines Stepped-Care Ansatzes verfolgt nur das Unterstützungsangebot pflegen-und-leben.de das Ziel, pflegenden Angehörigen eine erste emotionale Entlastungsmöglichkeit durch individuelle psychologische Kompetenzstärkung zu bieten - unabhängig von Ort und Zeit, niedrighschwellig, kostenfrei und anonym. Diese innovative psychologische Beratungsform stellt damit eine wichtige Ergänzung des bisherigen Angebots an niedrighschwelligen Hilfsangeboten für pflegende Angehörige dar. Zugleich bedeutet sie einen großen Fortschritt bei der Implementierung psychosozialer Beratung zur Kompetenzstärkung für pflegende Angehörige in ihrem häuslichen Umfeld.

Wie möchten Sie ihr Projekt gegebenenfalls in der Zukunft weiterentwickeln?

In Deutschland leben heute rund 2,4 pflegebedürftige Menschen. Es wird erwartet, dass diese Zahl bis zum Jahr 2030 um mehr als eine Million Menschen zunehmen wird. Mehr als die Hälfte der Pflegebedürftigen werden ausschließlich durch Angehörige betreut. Unter dem Gesichtspunkt dieses demographischen Wandels wird damit gerechnet, dass der Bedarf an niedrighschwelligen Entlastungsangeboten weiter steigen wird. Aus diesem Grund soll die Online-Beratung pflegen-und-leben.de jederzeit personell ausbaubar und die Internetplattform pflegen-und-leben.de auf dem neuesten Stand der Technik gehalten werden. Wünschenswert wäre diesbezüglich z.B. eine Neuprogrammierung der Online-Anwendung, um diese zukünftig auch für mobile Geräte wie Tablets optimal verwendbar zu machen.