



Pressegespräch zum Familiencoach Depression
AOK-Bundesverband
19. September 2018 in Berlin

Online-Hilfe für Angehörige von Depressionskranken: AOK startet „Familiencoach Depression“

Berlin. Um Angehörige im Umgang mit depressiv erkrankten Familienmitgliedern oder Freunden zu unterstützen, startet die AOK jetzt ein neues Online-Programm: Der „Familiencoach Depression“ hilft den Angehörigen der Betroffenen, mit häufigen Symptomen wie Freudlosigkeit oder Antriebslosigkeit gut umzugehen. Das Programm basiert auf den Inhalten von Psychoedukationskursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können. „In vier Trainingsbereichen erfährt man, wie man seinen erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen kann“, sagt Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg, die das Programm in Zusammenarbeit mit der AOK entwickelt hat. Das interaktive Online-Programm ist für jeden Interessierten kostenfrei unter der Adresse **www.familiencoach-depression.de** verfügbar.

„Der Umgang mit einem depressiv erkrankten nahestehenden Menschen kann mit großen Sorgen verbunden sein und die Angehörigen mitunter an ihre Belastungsgrenzen bringen“, so Schramm. Das wissenschaftlich fundierte Online-Programm zeigt unter anderem in 14 Videos, wie es gelingt, die Beziehung zum erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern. Zudem vermittelt das Programm Wissen über die Erkrankung. „Experten geben in kurzen Interviews wichtige Hinweise – zum Beispiel zu der Frage, wie man sich verhalten sollte, wenn man bei einem Familienmitglied oder Freund Suizid-Gedanken vermutet“, erläutert Schramm. Der Familiencoach Depression ist mit Fokusgruppen von Angehörigen und betroffenen Patienten entwickelt worden.

Befragungsergebnisse zeigen Wissenslücken bei Angehörigen

Im „Deutschland-Barometer Depression“ der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung gaben 37 Prozent der Deutschen an, dass bei einem Angehörigen oder Bekannten von ihnen schon einmal die Diagnose Depression gestellt wurde. Die Studie habe zum Teil erhebliche Wissenslücken bei den Angehörigen gezeigt, berichtet Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe: „So glaubt jeder dritte Angehörige fälschlicherweise, dass

Depression ein Resultat von Charakterschwäche sei, während es bei den Betroffenen 22 Prozent der Befragten sind“. 85 Prozent der Angehörigen seien der Meinung, dass Antidepressiva süchtig machen – im Vergleich zu 60 Prozent der Betroffenen. „Diese Vorurteile und Wissensdefizite können dazu führen, dass Angehörige die Betroffenen nicht optimal unterstützen“, so Hegerl. Deshalb sei es wichtig, dass sie sich gut über die Erkrankung informieren könnten. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe begrüße das neue AOK-Angebot, das die Informationsangebote der Stiftung sinnvoll ergänze. „Wir haben die Konzeption im Projektbeirat begleitet und mit einem Experteninterview zum Umgang mit Suizidversuchen unterstützt“, so Hegerl.

Eine depressive Erkrankung eines nahestehenden Menschen verursacht oft hohe psychosoziale Belastungen, die die Lebensqualität, aber auch den Gesundheitszustand der Angehörigen beeinträchtigen können, betont Dr. Christiane Roick, stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin beim AOK-Bundesverband. „Während Psychoedukationskurse für Patienten bereits zum Standardrepertoire der Versorgung gehören, sind entsprechende Kurse für die Angehörigen aber noch deutlich seltener“, so Roick. Nur gut ein Drittel der psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken in Deutschland halte solche nachweislich wirksamen Angebote vor, und nur ein Fünftel der in Frage kommenden Angehörigen nutze sie. Gründe für die geringe Inanspruchnahme sind unter anderem Kurszeiten, die Berufstätigen eine Teilnahme erschweren, oder die Furcht von einer Stigmatisierung der Angehörigen. „Diese Hürden können mit unserem Online-Programm, das in seiner Art und seinem Umfang bisher einmalig ist, sehr gut überwunden werden.“ Es erlaube einen anonymen sowie zeitlich und örtlich flexiblen Zugang zu den Informationen. „Das Angebot ist zudem für alle interessierten Angehörigen offen, die Nutzer müssen nicht bei der AOK versichert sein.“ AOK-Versicherte können jedoch ab Herbst 2018 zusätzlich an Experten-Videochats teilnehmen, in denen Prof. Elisabeth Schramm Fragen zum Familiencoach beantworten wird.

Aufgrund seiner innovativen Inhalte kann der Familiencoach Depression auch eine sinnvolle Ergänzung für psychoedukative Präsenzkurse an Kliniken oder in der Beratung von Angehörigen sein. „Es ist aber empfehlenswert, parallel zur Nutzung des Familiencoaches Depression oder im Anschluss daran den Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen zu suchen“, betont Elisabeth Schramm. Hierbei helfen zum Beispiel regionale Selbsthilfegruppen des Bundesverbandes der Angehörigen psychisch erkrankter Menschen.

Mit dem neuen Programm ergänzt die AOK ihr Angebot von Online-Coaches. So gibt es bereits das Selbsthilfeprogramm „**moodgym**“ zur Prävention und Linderung depressiver Symptome. Mit dem „**ADHS-Elterntainer**“ hat die AOK zudem seit August 2016 ein Hilfsangebot für Eltern in schwierigen Erziehungssituationen.

www.familiencoach-depression.de

KONTAKT UND INFORMATION

Kai Behrens | AOK-Bundesverband | 030 346 46 2309 | presse@bv.aok.de