



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

## **Statement von Prof. Dr. Elisabeth Schramm**

**Leitende Psychologin an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des  
Universitätsklinikums Freiburg**

Es gilt das gesprochene Wort!

Der Umgang mit einem depressiv erkrankten nahestehenden Menschen kann mit großen Sorgen verbunden und auch anstrengend sein, einen sogar an die Belastungsgrenzen bringen. Der Familiencoach Depression hilft Angehörigen, Alltagsprobleme mit dem Erkrankten besser zu bewältigen, die Beziehung wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen und vor allem sich selbst und den Erkrankten in dieser schwierigen Situation zu entlasten.

Der Familiencoach Depression ist ein interaktives, leicht zugängliches und kostenfreies Online-Trainingsprogramm für Bezugspersonen von depressiv erkrankten Menschen. Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und besteht aus den vier Trainingsbereichen: Depression und Alltag, Selbstfürsorge, Beziehung stärken und Was muss ich wissen? In diesen unabhängig anwendbaren Trainingsbereichen erfährt man, wie man seinen erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen kann. Insgesamt 14 kurze Videos zeigen anschaulich, wie sich Probleme im Umgang mit der depressiven Erkrankung eines Angehörigen besser bewältigen lassen.

Im Bereich „**Was muss ich wissen?**“ werden in kurzen, gut lesbaren Texten, Grafiken und Informationsfilmen wissenschaftlich fundierte Informationen zu den Symptomen und Ursachen sowie zur Behandlung von Depressionen vermittelt, und die Angehörigen erfahren, wo sie selbst Unterstützung finden können. Zudem gibt der Coach Orientierung in Krisensituationen und zeigt, was Angehörige tun können, wenn sie vermuten, dass der Erkrankte Suizidgedanken hat. Sie sind meist bei jeder mittelschweren oder schweren Depression vorhanden und stellen die Angehörigen vor große Herausforderungen. Experten geben hier in kurzen Interviews wichtige Hinweise zum Umgang mit suizidalem Verhalten und zur besonderen Situation der Angehörigen.

Im Bereich **„Depression und Alltag“** erhält man zahlreiche Tipps und Hinweise zur besseren Bewältigung der Situation. Es wird anschaulich erklärt, warum Angehörige mit ihren Versuchen, den depressiv Erkrankten zu motivieren, oft scheitern. Ein Video zeigt, wie sich Angehörige verhalten können, damit die Gespräche künftig besser verlaufen. Zudem wird in Kurzfilmen dargestellt, was Angehörigen im Alltag mit depressiven Menschen häufig Probleme bereitet: die Antriebslosigkeit, der Interessenverlust, die Reizbarkeit oder die Hoffnungslosigkeit der Erkrankten. In kurzen Lösungsfilmchen und einer Schritt-für-Schritt-Erläuterung wird schließlich gezeigt, wie die Angehörigen besser mit diesen Krankheitssymptomen umgehen können. Außerdem wird mit Hilfe unterschiedlicher Beispielfiguren veranschaulicht, wie die im Coach gegebenen Tipps auf verschiedene Alltagssituationen übertragbar sind.

Im Bereich **„Beziehung stärken“** liegt der Schwerpunkt darauf, wie Angehörige und Erkrankte trotz der Depression gut miteinander auskommen, Probleme gemeinsam bewältigen und wieder mehr erfreuliche Momente zusammen erleben können. In Problem- und Lösungsvideos wird zudem gezeigt, wie ein überengagiertes oder vorwurfsvolles Verhalten gegenüber dem Erkrankten vermieden und die Prognose des Betroffenen dadurch verbessert werden kann.

Der Bereich **„Selbstfürsorge“** ist ein besonderer Schwerpunkt des Familiencoachs Depression, der auf ausdrücklichen Wunsch der Angehörigen konzipiert wurde. Hier geht es speziell um die belastende Situation der Angehörigen und darum, wie sie eine gute Balance herstellen können zwischen der Fürsorge für den Erkrankten und der Fürsorge für sich selbst. So erfährt man, wie man seine alltägliche Belastung Schritt für Schritt reduzieren, sich regelmäßig erholen und wieder Kraft schöpfen kann. In kurzen Hörübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, können die Angehörigen angeleitet werden, ihren Körper und ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, sich zu entspannen und im Alltag achtsamer zu werden.

Da der Coach interaktiv gestaltet ist, können die Nutzer auch Eingaben zu ihrer aktuellen Situation machen und erhalten ein Feedback dazu. Auf Basis der in den Trainingseinheiten gewonnenen Erkenntnisse kann jeder Nutzer selbst entscheiden, welche Empfehlungen er ausprobieren möchte.

Es ist empfehlenswert, parallel zur Nutzung des Familiencoachs Depression, oder im Anschluss daran, den Austausch mit anderen betroffenen Angehörigen zu suchen. Viele Angehörige erleben diesen Austausch in Selbsthilfegruppen als sehr hilfreich. Das Programm hat nicht zum Ziel, Angehörige zum Therapeuten des depressiv Erkrankten zu schulen. Die Diagnosestellung und Behandlung depressiver Erkrankungen gehört in die Hände erfahrener Ärzte und Psychotherapeuten.

## KONTAKT UND INFORMATION

Kai Behrens | AOK-Bundesverband | 030 346 46 2309 | [presse@bv.aok.de](mailto:presse@bv.aok.de)