



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

## **Statement von PD Dr. med. Christiane Roick** stellvertretende Leiterin des Stabs Medizin im AOK-Bundesverband

Es gilt das gesprochene Wort!

Die AOK hat sich für die Entwicklung des Familiencoachs Depression eingesetzt, weil depressive Erkrankungen in Deutschland eine hohe Prävalenz haben und Studien zeigen, dass nicht nur die Erkrankten, sondern auch die Angehörigen der Betroffenen oft stark belastet sind. Für Familienmitglieder oder Freunde depressiv erkrankter Menschen ist kaum nachvollziehbar, wie sich ein Erkrankter fühlt. Sie sind oft unsicher, wie sie die veränderte Stimmung interpretieren und wie sie auf das veränderte Verhalten reagieren können. Sie leiden deshalb häufiger als die Allgemeinbevölkerung unter Sorgen, innerer Unruhe und Schlafstörungen. Hinzu kommt oft ein erhöhter Zeitaufwand für Haushalt und Familie, weil der Erkrankte weniger beitragen kann.

Darunter leiden auch die sozialen Aktivitäten und Beziehungen der Angehörigen. Diese psychosozialen Belastungen schlagen sich in einer geringeren Lebensqualität, insbesondere in den Bereichen psychisches Wohlbefinden und soziale Beziehungen, nieder. Dauern die Belastungen an, können sie auch den Gesundheitszustand der Angehörigen beeinträchtigen. So beurteilen betroffene Angehörige nicht nur ihre allgemeine Gesundheit schlechter, sondern geben auch deutlich höhere psychische Symptombelastungen als die Allgemeinbevölkerung an. Psychoedukationskurse vermitteln Angehörigen Informationen zum Umgang mit der Erkrankung Depression und helfen bei der Krankheitsbewältigung. Dadurch kann die psychosoziale Belastung der Angehörigen nachweislich gesenkt werden. Erste Studien weisen zudem darauf hin, dass auch die Rückfallrate der erkrankten Patienten günstig beeinflusst werden kann. Deshalb empfiehlt die Nationale Versorgungsleitlinie „Unipolare Depression“, Angehörigen depressiv erkrankter Patienten psychoedukative Kurse anzubieten.

Während Psychoedukationskurse für Patienten bereits zum Standardrepertoire der Versorgung gehören, sind entsprechende Kurse für Angehörige aber noch deutlich seltener. Nur gut ein Drittel der psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken Deutschlands hält solche Angebote vor, und nur ein

Fünftel der in Frage kommenden Angehörigen nutzt sie. Gründe für die geringe Inanspruchnahmerate sind unter anderem die Kurszeiten, die berufstätigen Angehörigen eine Teilnahme erschweren, aber auch Stigmatisierungsbefürchtungen der Angehörigen.

Diese Hürden können mit einem Online-Programm sehr gut überwunden werden. Es erlaubt einen zeitlich und örtlich flexiblen Informationszugang. Zudem ist die Nutzung anonym möglich – was gerade für Angehörige mit Stigmatisierungsängsten ein wichtiger Aspekt ist. Mit dem Familiencoach Depression erhalten Angehörige jederzeit niederschwellig und kostenlos Hilfe und Unterstützung. Das Angebot der AOK ist für alle interessierten Angehörigen offen. Die Nutzer müssen nicht bei der AOK versichert sein. AOK-Versicherte können jedoch ab Herbst 2018 zusätzlich regelmäßig an Expertenvideochats teilnehmen, in denen Frau Professor Schramm, als Entwicklerin des Familiencoachs Depression, Fragen zur Umsetzung der in dem Coach gegebenen Empfehlungen beantworten wird.

Der Familiencoach Depression ist bereits das dritte Online-Selbsthilfeprogramm der AOK. Der seit 2016 verfügbare ADHS-Elterntrainer hilft bei typischen Erziehungsproblemen und ist besonders für hyperaktive und impulsive Kinder, mit oder ohne ADHS-Diagnose, geeignet (**[www.adhs-elterntrainer.de](http://www.adhs-elterntrainer.de)**). Das Selbsthilfe-Programm moodgym (**[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)**) dient der Prävention und Linderung depressiver Symptome. Alle Programme sind frei und kostenlos im Internet zugänglich.

Der Familiencoach Depression wurde für die eigenständige Nutzung durch betroffene Angehörige entwickelt. Es gibt bislang kein Online-Programm, das ein ähnlich umfassendes Unterstützungsangebot für Angehörige bereithält. Aufgrund seiner innovativen Inhalte kann der Familiencoach Depression auch eine sinnvolle Ergänzung für psychoedukative Präsenzkurse an Kliniken sein oder in anderen Settings, wie der Angehörigenberatung, eingesetzt werden.

Die Entwicklung des Familiencoachs Depression wurde von einem Expertenbeirat, in dem neben Herrn Professor Hegerl fünf weitere namhafte Experten aus unterschiedlichen Bereichen der Depressionsbehandlung vertreten waren, begleitet. Der Beirat hat mit seiner breiten wissenschaftlichen und klinischen Erfahrung viele wertvolle Hinweise zur Umsetzung und Gestaltung des Programms gegeben. Damit der Familiencoach Depression die Bedürfnisse der Menschen, für die er entwickelt wurde, auch in der Praxis gut erfüllt, hat eine Fokusgruppe mit Angehörigen und depressiv Erkrankten das gesamte Projekt begleitet und viele hilfreiche Anregungen zur Umsetzung des Programms gegeben.

Unser herzlicher Dank gilt daher allen Mitgliedern des Expertenbeirats und der Fokusgruppe von Angehörigen und Erkrankten. Ganz besonders möchten wir Frau Prof. Schramm danken, die mit ihrer großen Expertise in der Depressionsbehandlung und Angehörigenarbeit ein facettenreiches Online-Programm entwickelt hat, das Wissen über die Erkrankung Depression vermittelt, beim Abbau von Vorurteilen hilft und Angehörigen eine wertvolle Hilfe dabei sein kann, die Erkrankung gemeinsam mit dem Patienten gut zu bewältigen.

## KONTAKT UND INFORMATION

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