

Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. In kurzen Texten, Grafiken und Informationsfilmen erhalten Angehörige Informationen über depressive Erkrankungen und zahlreiche Tipps für eine bessere Bewältigung ihrer Situation.

■ **Videos:** Häufige Alltagsprobleme werden in Problem- und Lösungsfilmen dargestellt. Experten geben in kurzen Interviews wichtige Hinweise zu depressiven Erkrankungen und zur besonderen Situation von Angehörigen.



Ein Video zum Thema „Gespräche richtig führen“ vermittelt Hintergrundwissen zu allgemeinen Kommunikationsregeln.


Animation: Stefan Baier, Robert Kondorosi

■ **Audiogeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen:** Mit Hörübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, können Angehörige angeleitet üben, ihren Körper und ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, sich zu entspannen und im Alltag achtsamer zu werden.

■ **Interaktiver Aufbau und E-Mail-Erinnerung:** Nutzer können Eingaben zu ihrer aktuellen Situation machen und erhalten ein Feedback. Jeder kann selbst entscheiden, welche Empfehlungen er ausprobieren möchte. Der Coach hilft dann bei der konkreten Umsetzung in den Alltag. Wer möchte, kann sich via E-Mail regelmäßig an die geplanten Vorhaben erinnern lassen.

Bitte beachten Sie: Der Familiencoach Depression ist nicht zur Behandlung einer Depression gedacht und ersetzt keinen Arztbesuch.

„Angehörige sind oft die wichtigste Unterstützung für depressiv erkrankte Menschen. Gleichzeitig sind sie aber durch die Dauerbelastung gefährdet, sich zu überfordern und sogar selbst krank zu werden. Daher ist es ganz wichtig zu verstehen: Am besten helfen kann nur, wer auch gut auf sich selbst achtet.“



Professor Dr. Elisabeth Schramm,
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
am Universitätsklinikum Freiburg

„Der Familiencoach Depression unterstützt Angehörige darin, die Krankheit Depression und ihre Auswirkungen auf den Betroffenen besser zu verstehen und sich in der Kommunikation ohne Schuldzuweisung zu üben. Mit etwas Übung war er mir und meinem erkrankten Angehörigen eine große Hilfe, einen guten Umgang miteinander zu pflegen.“



Cornelia Gappa, Angehörige

Fotos: privat



Probieren Sie es aus!

www.familiencoach-depression.de



Der Familiencoach Depression entstand in Kooperation zwischen der AOK und der Universität Freiburg.

Impressum: AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Stand: Juli 2019



Foto: Torbjörn Karwang

Familiencoach Depression

Ein Online-Trainingsprogramm für Angehörige und Freunde depressiv erkrankter Menschen

www.familiencoach-depression.de

Was tun, wenn ein Angehöriger an einer Depression erkrankt?

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter und sie können jeden treffen. Für Angehörige und Freunde von depressiv erkrankten Menschen ist kaum nachvollziehbar, wie sich ein Erkrankter fühlt. Häufig ist er oder sie völlig verändert. Angehörige sind dann oft unsicher, wie sie sich angesichts der Symptome und Krisensituationen verhalten sollen.

► Achten Sie auf sich selbst!

Der tägliche Umgang mit einem depressiv erkrankten Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst anfangen, auf vieles zu verzichten, das Ihnen lieb ist: Freunde treffen, Sport treiben oder einem Hobby nachgehen. Oft fehlt die Zeit, vielleicht erscheint es Ihnen auch egoistisch, eine gute Zeit zu haben, während der andere leidet. Doch dem Betroffenen ist besser geholfen, wenn Sie auf sich achtgeben. Wenn Sie selbst keine Kraft mehr haben, können Sie auch für den anderen nicht mehr da sein.



Es ist wichtig, sich über die Erkrankung Depression gut zu informieren. Studien haben gezeigt: Angehörige, die gut über die Erkrankung Depression informiert sind, fühlen sich oft deutlich weniger belastet.

► Hilfe zur Selbsthilfe

Der Familiencoach Depression hilft dabei, den Alltag mit einem depressiv erkrankten Menschen besser zu bewältigen. Als Nutzer des Online-Programms erfahren Sie, wie Sie Ihren erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können.

So funktioniert der Familiencoach Depression

Das Online-Programm besteht aus vier interaktiven Trainingsbereichen, die unabhängig voneinander genutzt werden können. Sie entscheiden, in welcher Geschwindigkeit und wie intensiv Sie diese bearbeiten wollen.



Trainingsbereich	Darum geht es
Depression und Alltag	Sie erfahren, warum Angehörige mit ihren Versuchen, den depressiv Erkrankten zu motivieren, oft scheitern. In einem Kurzvideo lernen Sie, wie Sie sich verhalten können, damit Gespräche künftig besser verlaufen. Sie erfahren auch, welche Depressionssymptome Angehörigen im Alltag häufig Probleme bereiten und wie Sie besser damit umgehen können.
Selbstfürsorge	Hier erfahren Sie, wie Sie eine gute Balance herstellen können zwischen der Fürsorge für den Erkrankten und der Fürsorge für sich selbst. Sie üben, Ihre alltägliche Belastung Schritt für Schritt zu reduzieren, sich regelmäßig zu erholen und wieder Kraft zu schöpfen. Mithilfe kurzer Audioaufnahmen lernen Sie, Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen, sich zu entspannen und im Alltag achtsamer zu werden.
Beziehung stärken	In diesem Trainingsbereich lernen Sie, wie Sie und Ihr erkrankter Angehöriger trotz der Depression gut miteinander umgehen, Probleme gemeinsam bewältigen und wieder mehr schöne Momente erleben können. In Videos erfahren Sie, wie Sie ein überengagiertes oder vorwurfsvolles Verhalten gegenüber dem Erkrankten vermeiden.
Was muss ich wissen?	Hier erhalten Sie wissenschaftlich fundierte Informationen zu den Symptomen und Ursachen sowie zur Behandlung von Depressionen. Sie erfahren, wo Sie selbst Unterstützung finden, wie Sie sich auf Krisensituationen vorbereiten können und was Sie tun sollten, wenn Sie vermuten, dass der Erkrankte Suizidgedanken hat.

Hintergrund: Fotolia/uliaymiro37046

► Der Familiencoach Depression

- ✓ ist interaktiv und leicht verständlich
- ✓ für *alle* Interessierten frei im Internet zugänglich
- ✓ anonym und kostenlos
- ✓ enthält alltagsnahe Kurzvideos
- ✓ bietet audiogeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- ✓ ist von Fachexperten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt
- ✓ bietet einen Experten-Videochat (für AOK-Versicherte)

► Wer hat das Selbsthilfe-Programm entwickelt?

Der Familiencoach Depression wurde federführend von Frau Professor Dr. Elisabeth Schramm von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg entwickelt. Sie ist eine ausgewiesene Expertin für die Behandlung depressiver Patienten, auch unter Einbindung der Angehörigen. Frau Professor Schramm wurde von weiteren renommierten, auf unterschiedlichen Gebieten der Depressionsbehandlung tätigen Experten unterstützt. Angehörige und depressiv Erkrankte haben das Projekt begleitet und den Coach getestet. Der AOK-Bundesverband hat den Familiencoach Depression initiiert und ermöglicht.

► Für wen eignet sich der Familiencoach Depression?

Das Training richtet sich an Angehörige, Freunde und andere Bezugspersonen von Erwachsenen, die an einer unipolaren Depression erkrankt sind. Im Mittelpunkt steht der Umgang mit akuten, episodisch verlaufenden Depressionen. Für Angehörige von Erkrankten mit einer chronischen Depression kann das Online-Training ebenfalls hilfreich sein, obwohl es ihre Situation nicht speziell abbildet.