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

Videos: Häufige Alltagsprobleme werden in Problem- und Lösungsfilmen dargestellt. Expertinnen und Experten geben wichtige Hinweise zu Depressionen und zur Situation von Angehörigen.

Audiogeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen: Mit Hörübungen, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, können Sie angeleitet üben, Ihren Körper und Ihre Bedürfnisse besser wahrzunehmen und sich zu entspannen.

Interaktiver Aufbau und E-Mail-Erinnerung: Sie können Eingaben zu Ihrer aktuellen Situation machen und erhalten ein Feedback. Sie entscheiden selbst, welche Empfehlungen Sie ausprobieren möchten. Der Coach hilft Ihnen bei der Umsetzung im Alltag. Wenn Sie möchten, können Sie sich via E-Mail an die geplanten Vorhaben erinnern lassen.

Der Familiencoach Depression ist:

- interaktiv und leicht verständlich
- für AOK-Versicherte entwickelt und frei zugänglich
- anonym und kostenlos nutzbar
- von Fachexpertinnen und -experten in Zusammenarbeit mit Betroffenen entwickelt

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."

Professorin 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

Probieren Sie es aus!

familiencoach-depression.de

Impressum:
Herausgeber: AOK-Bundesverband | Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin | aok.de/pp/impressum
Grafische Gestaltung: AOK Medien GmbH | Lilienthalstraße 1 - 3 | 53424 Remagen | aok-medien.de, Fotos: AOK, privat |
© AOK-Bundesverband | Stand: Juli 2026 | Art. Nr. 9363326G

Familiencoach Depression

Ein Online-Programm für Angehörige, Freundinnen und Freunde depressiv erkrankter Menschen

Mehr erfahren auf: familiencoach-depression.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

Familiencoach Depression – eigene Belastungen erkennen und verringern

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Für Angehörige sowie Freundinnen und Freunde von depressiv erkrankten Menschen ist kaum nachvollziehbar, wie sich Erkrankte fühlen. Häufig sind sie völlig verändert. Angehörige sind dann oft unsicher, wie sie sich verhalten sollen.

Achten Sie auf sich selbst!
Die depressive Erkrankung eines nahestehenden Menschen kann dazu führen, dass Sie selbst anfangen, auf vieles zu verzichten, was Ihnen lieb ist. Oft fehlt die Zeit, oder es erscheint Ihnen egoistisch, eine gute Zeit zu haben, während der andere leidet. Doch den Betroffenen ist besser geholfen, wenn Sie auf sich achtgeben. Wenn Sie selbst keine Kraft haben, können Sie auch für andere nicht da sein.

Hilfe zur Selbsthilfe
Der Familiencoach Depression hilft, den Alltag mit depressiv erkrankten Menschen besser zu bewältigen. Sie erfahren, wie Sie Erkrankte unterstützen und sich selbst vor Überlastung schützen können.

Wer hat das Selbsthilfe-Programm entwickelt?
Der Familiencoach wurde federführend von Professorin Dr. Elisabeth Schramm von der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie des Universitätsklinikums Freiburg entwickelt. Sie ist Expertin für die Behandlung depressiver Menschen, auch unter Einbindung der Angehörigen. Elisabeth Schramm wurde von weiteren Fachleuten unterstützt. Angehörige und depressiv Erkrankte haben das Projekt begleitet und den Coach getestet.

Für wen eignet sich der Familiencoach Depression?
Er richtet sich an Angehörige, Freundinnen, Freunde und andere Bezugspersonen von Erwachsenen, die an einer unipolaren Depression erkrankt sind. Im Fokus steht der Umgang mit akuten, episodisch verlaufenden Depressionen. Für Angehörige von Menschen mit einer chronischen Depression kann das Training ebenfalls hilfreich sein, obwohl es ihre Situation nicht speziell abbildet.

Informieren Sie sich über die Erkrankung Depression. Studien haben gezeigt: Gut Informierte fühlen sich oft deutlich weniger belastet.

Interaktive Trainingsbereiche des Coachs	
Depression und Alltag	Erfahren Sie, warum Sie als Angehörige mit gut gemeinter Motivation oft scheitern, welche Symptome den Alltag erschweren und wie Gespräche mit Erkrankten besser gelingen können.
Selbstfürsorge	Stärken Sie Ihre Balance zwischen Fürsorge für den erkrankten Menschen und eigener Gesundheit. Üben Sie, tägliche Belastung zu reduzieren, sich zu erholen und Ihre eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen.
Beziehung stärken	Lernen Sie Wege kennen, wie Sie gemeinsam mit Ihrer oder Ihrem erkrankten Angehörigen Probleme meistern und positive Momente schaffen können.
Was muss ich wissen?	Informieren Sie sich über Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Erfahren Sie, wo Sie Hilfe finden und was Sie tun sollten, wenn Sie vermuten, dass der/die Erkrankte Suizidgedanken hat.
Depression im Alter	Erfahren Sie, welche Besonderheiten es bei der Erkennung und Behandlung von Altersdepressionen gibt, wie man zufrieden alt werden und Altersdepressionen vorbeugen kann.
Peripartale Depression	Erfahren Sie, wie sich eine peripartale Depression bemerkbar macht, behandelt werden kann und wie Sie, als Angehörige, in diesem Fall helfen können.