

Pressemitteilung

AOK lenkt Aufmerksamkeit auf Depressionen im Alter

Online-Angebot hilft Angehörigen, Altersdepression zu erkennen und Erkrankte zu unterstützen

Berlin, 24. Februar 2021

Mit einem neuen Online-Angebot will die AOK die Aufmerksamkeit für das Thema „Depressionen im Alter“ erhöhen: Ein spezieller Bereich im „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen betroffener Menschen ab sofort dabei, Altersdepressionen zu erkennen und die Erkrankten zu unterstützen.

„Dass depressive Erkrankungen jeden treffen können und gut behandelbar sind, ist inzwischen weitgehend bekannt. Aber die meisten denken bei dem Thema kaum an ältere oder hochbetagte Menschen“, sagt Dr. Carola Reimann, Vorstandsvorsitzende des AOK-Bundesverbandes. Laut Studien sind 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahren von depressiven Symptomen betroffen; unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sind es bis zu 50 Prozent. „Wenig bekannt ist auch, dass die Suizidrate bei älteren Menschen mit Abstand am höchsten ist“, so Reimann. „Mit unserem neuen Angebot wollen wir Familienangehörige und Freunde von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren, sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren und bei der gemeinsamen Bewältigung der Erkrankung durch hilfreiche Tipps unterstützen.“ Das Angebot ist für alle Interessierten frei verfügbar.

Altersdepressionen oft mit schwerwiegenden Folgen

„Gerade bei Depressionen im Alter ist es oft so, dass die Betroffenen von sich aus keine professionelle Hilfe suchen würden. Daher sind das Einbeziehen und

die Information der Angehörigen besonders wichtig“, betont Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg. Sie hat das neue Modul „Depression im Alter“ in Zusammenarbeit mit Prof. Michael Hüll, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Emmendingen, entwickelt. „Im Kern geht es darum, sich auch im höheren Alter immer wieder an Veränderungen anzupassen – seien es körperliche Einschränkungen, der Eintritt in den Ruhestand, der Wegfall wichtiger Aufgaben oder der Abschied von langjährigen Weggefährten“, so Schramm. Depressive Störungen im Alter können laut der Expertin schwerwiegende Folgen haben: „Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher – und sie wirken sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus.“ Zudem würden die Symptome einer Depression im Alter manchmal auch mit einer beginnenden Demenz verwechselt.

Belastungen von Angehörigen senken

„Wir zeigen mit unserem wissenschaftlich fundierten Programm, wie es gelingt, die Beziehung zum depressiv erkrankten Angehörigen wieder zu stärken, mit Krisensituationen umzugehen, den Erkrankten zu unterstützen und sich selbst in dieser schwierigen Situation nicht zu überfordern“, erläutert Schramm. Der „Familiencoach Depression“ orientiert sich bei der Wissensvermittlung unter anderem an den Inhalten von Psychoedukations-Kursen, die die Belastung der Angehörigen nachweislich senken können.

Das neue Online-Angebot ist eines von insgesamt fünf Modulen im „Familiencoach Depression“, den die AOK bereits 2018 gestartet hat. Das Programm wird seitdem jeden Monat von tausenden Menschen genutzt. „Die hohen Nutzerzahlen zeigen, dass es einen großen Bedarf an evidenzbasierten Selbsthilfe-Angeboten gibt“, betont Prof. Elisabeth Schramm. Die Rückmeldungen der Anwenderinnen und Anwender hätten gezeigt, dass das Thema Depression im Alter viele Angehörige besonders bewegt. Das habe den Anstoß zur Entwicklung dieses zusätzlichen Angebotes gegeben.

Der „Familiencoach Depression“ ist für jeden Interessierten kostenfrei und anonym nutzbar. AOK-Versicherte können zusätzlich an regelmäßig stattfindenden Videochats teilnehmen, in denen Prof. Elisabeth Schramm Fragen der Nutzerinnen und Nutzer beantwortet.

Zum „Familiencoach Depression“: www.familiencoach-depression.de

Weitere Online-Coaches der AOK

Neben dem „Familiencoach Depression“ bietet die AOK weitere Online-Coaches an: Der **„Familiencoach Pflege“**

(www.familiencoach-pflege.de) soll die Psyche von pflegenden Angehörigen stärken und ihnen helfen, sich vor Überlastung zu schützen. Der **„ADHS-Elterntainer“** (www.adhs-elterntainer.de)

richtet sich an Eltern von Kindern mit hyperaktivem oder impulsivem Verhalten in schwierigen Erziehungssituationen. Menschen, die von Diabetes mellitus Typ 2 betroffen sind, hilft der **„Online-Coach Diabetes“** (www.aok.de/online-coach-diabetes) die Erkrankung besser zu verstehen und motiviert sie, mit einem gesunden Lebensstil zu starten. Der **„Familiencoach Krebs“** (www.aok.de/familiencoach-krebs) unterstützt Angehörige dabei, die Krankheit gemeinsam mit dem Betroffenen zu bewältigen, eigene Belastungen wahrzunehmen und sich vor Überforderung zu schützen.