

Pressemitteilung

Altersdepression: Neues Online-Angebot unterstützt Angehörige

München, 7. April 2022

Ein neues Online-Programm der AOK hilft Angehörigen, Altersdepression zu erkennen und Erkrankte zu unterstützen. Dafür wurde der digitale „Familiencoach Depression“ um das Modul „Depressionen im Alter“ ergänzt. „Gerade Ältere scheuen sich oft, bei Depressionen professionelle Hilfe zu suchen. Daher ist es besonders wichtig, Angehörige zu informieren und einzubeziehen“, sagt Dr. med. Sabine Korger, beratende Ärztin bei der AOK Bayern.

Depressive Störungen im Alter können schwerwiegende Folgen haben. Sie gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und einer erhöhten Suizidgefahr einher. Zudem wirken sie sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus. Studien zufolge sind 17 Prozent der älteren Menschen über 75 Jahre an depressiven Symptomen erkrankt. Unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sind bis zu 50 Prozent betroffen.

Hilfe zur Selbsthilfe

Mit dem neuen wissenschaftlich fundierten Angebot will die AOK Familienangehörige und Freunde von älteren Menschen für Anzeichen einer Altersdepression sensibilisieren, sie über Behandlungsmöglichkeiten informieren und ihnen für die gemeinsame Bewältigung der Erkrankung hilfreiche Tipps geben. So unterstützt das interaktive Selbsthilfe-Programm die Anwenderinnen und Anwender dabei, mit häufigen Depressionssymptomen, aber auch mit Krisensituationen und Suizidgedanken von Erkrankten gut umzugehen, ohne sich selbst in dieser schwierigen Situation zu überfordern.

Den „Familiencoach Depression“, den die AOK bereits 2018 gestartet hat, nutzen jeden Monat tausende Menschen. „Die hohen Nutzerzahlen belegen, dass es einen großen Bedarf an evidenzbasierten Selbsthilfe-Angeboten gibt“, so

Dr. Korger. Die Rückmeldungen der Nutzerinnen und Nutzer hätten gezeigt, dass das Thema Depression im Alter viele Angehörige besonders bewegt. Das habe den Anstoß zur Entwicklung dieses zusätzlichen Angebotes als eines von insgesamt fünf Modulen gegeben.

Der „Familiencoach Depression“ ist für alle Interessierten kostenfrei und anonym nutzbar. AOK-Versicherte können zusätzlich an regelmäßig stattfindenden Videochats und Online-Coachings teilnehmen.

Zum „Familiencoach Depression“: <http://www.familiencoach-depression.de>