

Pressemitteilung

AOK rückt Thema Altersdepression in den Fokus

Neues Online-Angebot hilft Erkrankten und Angehörigen

Hannover, 24.02.2022

Die AOK erweitert ihr umfangreiches Online-Beratungsangebot um ein Modul, das das Thema „Depressionen im Alter“ in den Fokus nimmt: Ein neuer Bereich des „Familiencoach Depression“ hilft Angehörigen ab sofort dabei, Altersdepressionen zu erkennen und die Erkrankten zu unterstützen.

„Wir richten unser Augenmerk hier speziell auf die älteren oder hochbetagten Menschen, eine Gruppe, die bei dieser verbreiteten, aber weitgehend gut behandelbaren Erkrankung häufig vergessen wird. In Niedersachsen wurde 2020 bei 22 Prozent unserer Versicherten im Alter ab 75 Jahren eine Depression diagnostiziert. Es ist unsere Aufgabe, die Betroffenen damit nicht allein zu lassen und ihre Familien und Freunde für dieses Krankheitsbild zu sensibilisieren“, betont Dr. Jürgen Peter, Vorstandsvorsitzender der AOK Niedersachsen.

Bundesweit sind laut Studien 17 Prozent der Menschen über 75 Jahren von depressiven Symptomen betroffen; unter Bewohnerinnen und Bewohnern von Pflegeheimen sind es bis zu 50 Prozent. Dabei fällt in Niedersachsen die regionale Verteilung der Erkrankungen sehr unterschiedlich aus – von 15,1 Prozent in Lüchow-Dannenberg bis 34,8 Prozent in Salzgitter.

Belastungen von Angehörigen senken

Das wissenschaftlich fundierte Programm der AOK vermittelt, 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.

Der AOK „Familiencoach Depression“ wurde von Prof. Elisabeth Schramm vom Universitätsklinikum Freiburg in Zusammenarbeit mit Prof. Michael Hüll, Chefarzt der Klinik für Alterspsychiatrie und Psychotherapie in Emmendingen, entwickelt.

Altersdepressionen können schwerwiegende Folgen haben

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. Körperliche Einschränkungen, Eintritt in den Ruhestand oder Abschied von Weggefährten - im Kern geht es darum, sich auch im höheren Alter immer wieder an Veränderungen anzupassen. Depressive Störungen im Alter gehen mit einem Verlust an Lebensqualität, kognitiven Beeinträchtigungen und erhöhter Suizidgefahr einher und wirken sich oft auch ungünstig auf den Verlauf bestehender körperlicher Erkrankungen aus. Zudem werden die Symptome einer Depression im Alter manchmal auch mit beginnender Demenz verwechselt.

Das neue Online-Angebot ist eines von fünf Modulen im „Familiencoach Depression“, einem evidenzbasierten Selbsthilfe-Angebot der AOK. Es ist für jeden Interessierten kostenfrei und anonym nutzbar.

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-Elterntrainer“** (www.adhs-elterntrainer.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.

Über die AOK Niedersachsen

Die AOK ist die größte Krankenversicherung in Niedersachsen (Marktanteil 38 Prozent). Über 2,9 Millionen Versicherte können sich auf den Schutz einer starken Gemeinschaft verlassen. Zwischen Nordsee und Harz ist die Gesundheitskasse an über 100 Standorten vertreten. Die AOK beschäftigt landesweit rund 6800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Der Haushaltsetat beträgt in der Kranken- und Pflegeversicherung 14 Milliarden Euro.