

Diagnose per Mausklick, Hilfe per Online-Video

Neue Formen und Formate der Gesundheitskommunikation sind erst der Anfang

In zahlreichen Blogs und Foren tummeln sich ausgebildete Ärzt_innen, Hobby-Mediziner_innen und besorgte Kranke, die rund um das Thema Gesundheit diskutieren und informieren. Nicht alle diese Angebote sind hilfreich oder seriös. Eindeutig ist: Die Formen und Formate zum Thema Gesundheit im Netz steigen seit Jahren rasant an. Wie vielfältig diese Formen der Gesundheitskommunikation sind, zeigt der Blick auf drei exemplarische Formate, die völlig verschiedene Ansätze verfolgen und doch ein gleiches Ziel angeben. Die Online-Plattform rund um Depressionen der AOK, das Videoformat „JuLoveYoga“ und das Format „Beweg dich schlau! Mit Felix Neureuther“ wollen ohne große Einstiegshürden einen Beitrag zum gesunden und guten Leben der User_innen leisten. *Communicatio Socialis* hat die Verantwortlichen dieser Formate um ihre Innenansichten gebeten.



PD Dr. Christiane
Roick ist Stellv. Leiterin
des Stabs Medizin.

Der „Familiencoach Depression“ der AOK ist anonym, kostenlos und einfach zugänglich.

Von Christiane Roick

Der „Familiencoach Depression“ der AOK soll dabei helfen den Alltag mit einem depressiv erkrankten Angehörigen zu bewältigen. Der Weg hin zu diesem Format begann im August 2016. Nach positiven Rückmeldungen auf das digitale Angebot – den ADHS-Elterntainer der AOK – haben wir uns Gedanken gemacht, in welchem weiteren Versorgungsbereich ein Online-Programm eine sinnvolle Ergänzung bestehender Versorgungsangebote sein könnte. In Deutsch-

land sind über fünf Millionen Menschen von einer Depression betroffen und Studien zeigen, dass nicht nur die Erkrankten selbst, sondern auch ihre Angehörigen oft stark belastet sind. Viele Angehörige depressiv erkrankter Menschen benötigen deshalb Unterstützung, haben aber teilweise Schwierigkeiten, diese zu bekommen. Zwar gibt es Psychoedukationskurse, die Angehörigen Informationen zum Umgang mit depressiven Erkrankungen vermitteln und bei der Krankheitsbewältigung helfen. Allerdings bietet nur gut ein Drittel der psychiatrischen und psychosomatischen Kliniken Deutschlands solche Kurse an und nur ein Fünftel der in Frage kommenden Angehörigen nutzt sie. Gründe für die geringe Inanspruchnahme sind unter anderem die Kurszeiten, die Berufstätigen eine Teilnahme erschweren, aber auch Stigmatisierungsbedürfnisse der Angehörigen. Diese Hürden können mit einem Online-Programm sehr gut überwunden werden. Es erlaubt nicht nur einen zeitlich und örtlich flexiblen Informationszugang, sondern auch eine anonyme Nutzung – was gerade für Angehörige mit Stigmatisierungsängsten ein wichtiger Aspekt ist. Aus Studien weiß man, dass Psychoedukationskurse für Angehörige sehr wirksam sind und nicht nur die psychosoziale Belastung der Angehörigen senken, sondern sich auch günstig auf die Rückfallrate der erkrankten Patienten auswirken können. Deshalb haben wir uns dafür eingesetzt, mit dem „Familiencoach Depression“ ein Online-Trainingsprogramm für Angehörige depressiv erkrankter Menschen zu entwickeln.

In den letzten Jahren hat sich gezeigt, dass Prävention rund um Depression in der Bevölkerung und in der medialen Berichterstattung präsenter ist.

Das Angebot wird sehr gut angenommen: Jeden Monat besuchen etwa 5 000 Menschen die Seiten des „Familiencoachs Depression“. Die Entwicklung unserer Online-Coaches wird vom Stab Medizin des AOK-Bundesverbands koordiniert. Trotz des positiven Feedbacks von betroffenen Angehörigen, Fachärzt_innen und Psychotherapeut_innen und der funktionierenden Abläufe sind wir uns aber auch unserer Grenzen bewusst: Ein Online-Programm kann meines Erachtens kein Ersatz für ein persönliches Gespräch sein – und das ist auch nicht unser Ziel. Das Programm soll ein alternatives Angebot für Angehörige sein, die zum Beispiel aus den eingangs genannten Gründen nicht an einem Psychoedukationskurs teilnehmen können oder möchten.

In den letzten Jahren kann insgesamt eine deutliche Tendenz wahrgenommen werden, die zeigt, dass Prävention rund

um Depression in der Bevölkerung und auch in der medialen Berichterstattung präsenter ist. Das ist eine sehr positive Entwicklung: Die Aufmerksamkeit für depressive Erkrankungen ist bei den Betroffenen selbst, aber auch bei Ärzten und anderen Berufsgruppen gewachsen. Das führt dazu, dass heute viel mehr darauf geachtet wird, dass sich hinter bestimmten Symptomen auch eine depressive Erkrankung verbergen kann und dass diese Erkrankungen besser erkannt werden und behandelt werden können.

Uns war wichtig, dass der „Familiencoach Depression“ ein niederschwellig zugängliches Programm ist. Dazu gehört auch, dass das Programm anonym nutzbar ist und von den Nutzer_innen keine Daten, also auch keine Altersangaben, erhoben werden. Deshalb haben wir keine Informationen darüber, wie die Altersverteilung der Nutzer_innen des „Familiencoachs Depression“ ist. Viele Rückmeldungen haben wir aber über die Feedback-Funktion

Auch in der Zukunft dient das Feedback der Nutzer_innen dazu, wie wir unser Angebot in dem so wichtigen Gesundheitsbereich verbessern können.

der Nutzer_innen zum „Familiencoach Depression“ erhalten – viele haben sich für das Angebot bedankt, einige haben auch vertiefende Nachfragen zu Inhalten des Coachs gestellt. Um die Antworten auf solche Fragen für alle Nutzer_innen zugänglich zu machen, haben wir Ende 2018 den Experten-Videochat als zusätzliches Element in den Coach aufgenommen. Die wissenschaftliche Entwicklerin des Familiencoachs Depression, die Psychologin Prof. Dr. Elisabeth Schramm, beantwortet dort in regelmäßigen Abständen per Video Fragen der Nutzer_innen. Ergänzend dazu gibt es zahlreiche Hinweise, wo man weitere Hilfen erhält. Oft sind diese Hinweise thematisch passend eingebunden. In der Fußzeile des Coaches finden die Nutzer_innen zudem permanent Hinweise dazu, wo sie Hilfe bekommen können, wenn sie zusätzliche Unterstützung benötigen. Auch in der Zukunft dient das Feedback dazu, wie wir dieses Angebot noch verbessern und in diesem wichtigen Gesundheitsbereich weitere Akzente setzen können.

Link zum Format: <https://depression.aok.de>