



**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** FREIBURG

Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie

## WESPA

# Wirksamkeit eines web-basierten Selbsthilfeprogramms für Angehörige von Menschen mit depressiver Erkrankung

*Elisabeth Schramm, Nadine Zehender, Christoph Breuninger*

Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie

# Evaluationsstudie: WESPA

**Projekttitel:** Erhöhung der Wirksamkeit eines **web**-basierten **S**elbsthilfeprogramms für **A**ngehörige und andere Bezugspersonen von Menschen mit depressiver Erkrankung / **WESPA**

- Themenoffen: Selbsthilfeprogramm für Angehörige von Menschen mit depressiver Erkrankung
- **Konsortialpartner:**
  - Prof. Dr. med. Ulrich Hegerl, Leipzig, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe
  - Prof. Gábor Kovács, H6 Kommunikation Berlin
  - Prof. Dr. med. Andy Maun & Prof. Dr. med. Wilhelm Niebling, Lehrbereich Allgemeinmedizin an der Uni Freiburg
  - Biometrie: Dr. rer. nat. Erika Graf, IMBI
- **Förderdauer:** 36 Monate, (1.3.2020-28.2.2023)
- **Fördersumme:** 1.273.601,25€

# Hohe objektive und subjektive psychosoziale Belastung der Angehörigen / „informal caregiver“

- Erhöhte Depressivität und Angst; Beeinträchtigungen der sozialen u. Freizeitaktivitäten, der Produktivität sowie der Lebensqualität (*Yu et al 2022; Alpalam et al 2021; Balkaran et al 2021; Steele et al. 2010*)
- Probleme in der **Paarbeziehung** bei 50% (davon Trennungen in 45%),
- Hohes Risiko, **selbst psychosomatisch zu erkranken** (*Butterworth & Rodgers, 2006*)
- Hohe Belastung der Angehörigen erhöht **Rückfallrisiko des Erkrankten** (*Perlick et al 2001; Hölzel et al 2011*)

S3-Leitlinie/Nationale VersorgungsLeitlinie

# Unipolare Depression

Langfassung

2. Auflage, 2015

Version 5

AWMF-Register-Nr.: nvl-005



*„**Psychoedukative Angebote für Betroffene und Angehörige** sollten zur Verbesserung des Informationsstands, der Akzeptanz und der Patientenmitarbeit **i. R. einer Gesamtbehandlungsstrategie** als sinnvolle Ergänzung angeboten werden. (B)“* (DGPPN et al. 2015, E3-5, S. 52)

# Überlastet, übersehen, unterversorgt

**Jeder 3. Angehörige** ist schlecht über Depressionen informiert!

Psychoedukation führt aber zu:

- besserem **Krankheitsverständnis**
- Reduktion der **objektiven und subjektiven Belastung** der Angehörigen
- reduzierten **Rückfallraten** der Erkrankten

# Psychoedukationsgruppen (in Präsenz)

- nur **13% der Angehörigen** stationärer depressiver Patienten nehmen teil
- Kurse müssten **abends** stattfinden
- **zu weit vom Wohnort** entfernt
- **Stigmatisierungsbefürchtungen**

# Vorteile Online-Coach

- nur 13% der Angehörigen stationärer depressiver Patienten nehmen teil
  - Kurse müssten **abends** stattfinden
  - zu weit vom Wohnort entfernt
  - Stigmatisierungsbefürchtungen
- **einfacher Zugang, kostenlose Nutzung**
  - **zeitlich flexibel, wiederholbar**
  - **räumlich flexibel**
  - **anonym, Einbezug Betroffener**

# Familiencoach Depression: Ziele

- Vermeidung **betreuungsbedingter Überlastungen** und daraus resultierender **psychosomatischer Erkrankungen der Angehörigen**
- Verbesserung der **Interaktion mit den Erkrankten**, positive Beeinflussung des **Krankheitsverlaufs der Patienten**



**Der Familiencoach Depression hilft bei der Bewältigung des Alltags mit einem depressiv erkrankten Angehörigen.**

Nur wer gut auf sich achtet, kann auch gut für andere sorgen. Erfahren Sie, wie Sie Ihren erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten unterstützen und sich vor Überlastung schützen.

[Zum Familiencoach Depression](#)



# Familiencoach Depression –

## Ein online Programm für Angehörige und andere Bezugspersonen

### Ihr Familiencoach Depression

Es gibt insgesamt 4 Trainingsbereiche. Die Trainings sind gleich wie Sie suchen. Suchen Sie sich einfach den Trainingsbereich aus, der Sie am meisten interessiert.



#### **Depression und Alltag**

Sie erhalten grundlegende Tipps für den Umgang mit depressiv Erkrankten und erfahren, was Sie bei typischen Symptomen tun können.



#### **Selbstfürsorge**

Hier lernen Sie, auf sich zu achten und mit belastenden Gefühlen hilfreich umzugehen.



#### **Beziehung stärken**

Eine gute Beziehung macht vieles leichter. Deshalb erfahren Sie hier, wie Sie in Verbindung bleiben können – trotz Depression.



#### **Was muss ich wissen?**

Hier erhalten Sie von Prof. Elisabeth Schramm Infos zu Symptomen, Ursachen und zur Behandlung von Depressionen.

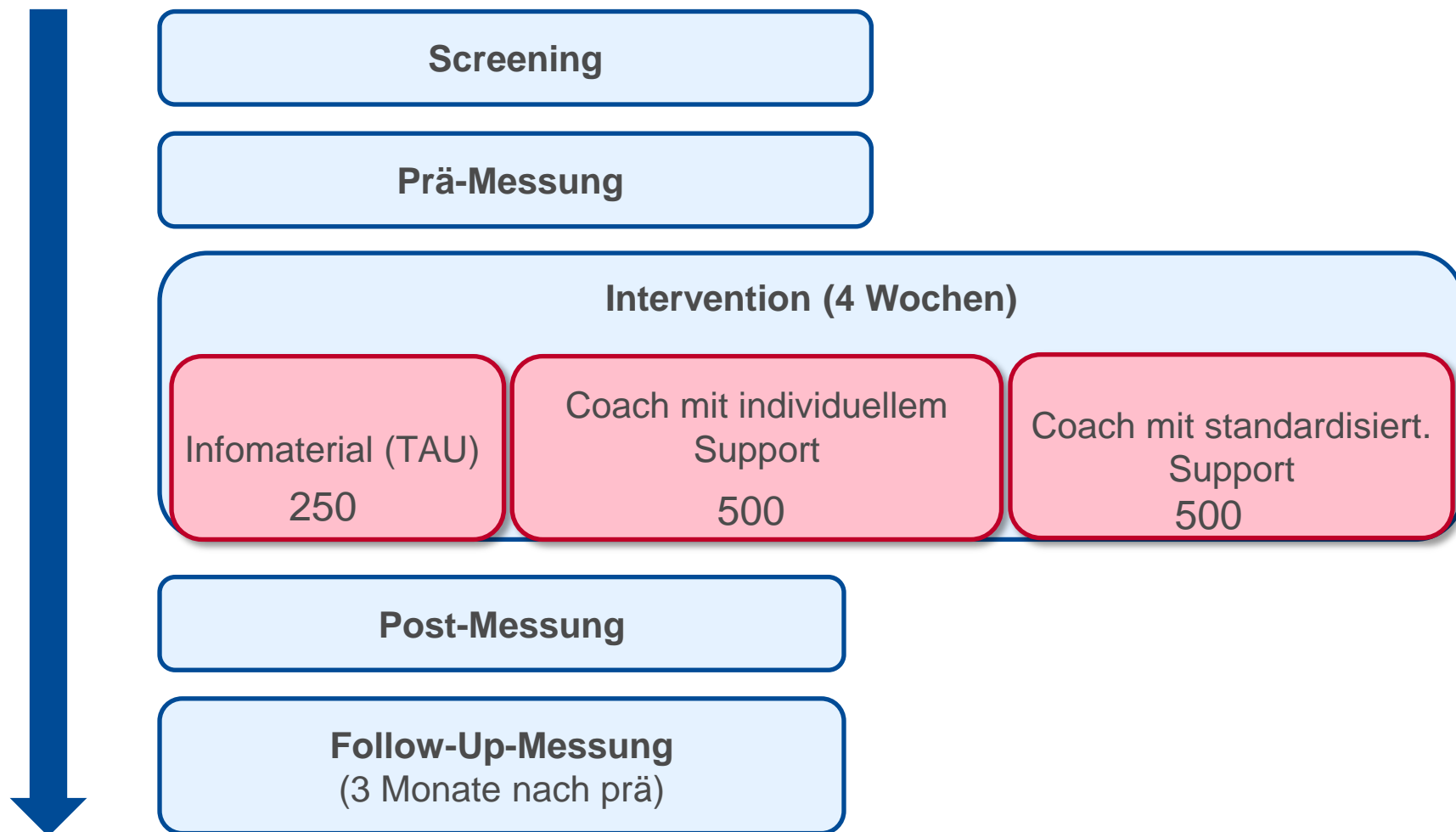


# Beispiel: Negative Gedanken – „Jammern“

Problem- und Lösungsfilme



# Studienablauf



# Nachrichten-Support

- 3 Nachrichten pro Woche per email über 4 W. => 12 Nachrichten
- **individualisiert** (trainierte Support-Psycholog\*innen)
  - Persönliche Beziehung aufbauen
  - Klärung von Fragen
  - Gezielte Erinnerungen und Motivation
  - Vertiefung und Unterstützung bei der Umsetzung
- **automatisiert** (z.B. Infos, Tipps, Ermutigungen, etc.)

# Automatisierte Nachrichten

Automatisierter Support **abhängig von bearbeiteten Modulen und Zeit** im Onlinecoach

**Motivierende Nachricht**

*Toll! Sie haben es geschafft und das erste Modul abgeschlossen. ...*

**Vertiefende Nachricht**

*Sie haben sich in der letzten Zeit mit dem Thema „Was muss ich wissen“ beschäftigt. Wenn Sie dieser Bereich interessiert, können Sie sich auf diesen Internetseiten weiter informieren. ...*

**Strukturierende Nachrichten**

*Super, Sie haben die 1. Woche des Onlineprogramms geschafft und dabei das Modul Selbstfürsorge abschließen können. Sie haben weitere 3 Wochen Zeit, um die anderen Module genauso erfolgreich abzuschließen.*

**Tipps zum Onlinecoach und der Umsetzung im Alltag**

*Wussten Sie schon, dass Sie Ihre Eingaben im Online-Programm speichern und jederzeit erneut anschauen können? ...*

# TAU (Routine)

publiziert bei:  **AWMF online**  
Das Portal der wissenschaftlichen Medizin

PATIENTENINFORMATION



► Depression – Angehörige und Freunde

September 2020

## DEPRESSION – EINE INFORMATION FÜR ANGEHÖRIGE UND FREUNDE



Foto: nafas / pixelio.de

### LIEBE LESERIN, LIEBER LESER,

Sie haben erfahren, dass jemand eine Depression hat. Sie möchten gerne helfen, wissen aber nicht recht wie. Diese Information richtet sich an Angehörige und Bekannte von Menschen, die an einer Depression erkrankt sind. Sie erhalten Hinweise, wie Sie mit dieser Situation umgehen können.

#### ► LEBEN MIT DER SITUATION

Eine Depression hat viele Ursachen und kann jeden treffen. Niemand trägt Schuld an der Krankheit, weder Sie noch der erkrankte Mensch. Sie belastet nicht nur Betroffene, sondern auch Personen im näheren Umfeld – besonders die Familie und den Freundeskreis.

Verschiedene Beschwerden können den Alltag beeinflussen. Dazu gehören zum Beispiel:

- gedrückte, niedergeschlagene Stimmung
- Interessenverlust und Freudlosigkeit
- Antriebsmangel und Ermüdbarkeit
- verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit

#### ► WAS BETROFFENEN HILFT

- Hilfreich für einen Menschen mit Depression kann es sein, wenn Sie Verständnis für seine Situation und seine Gefühle aufbringen. Wenn Sie ihn mit seiner Erkrankung ernst nehmen, ohne zu dramatisieren. Gleichzeitig sollten Sie versuchen, ihm zu vermitteln, dass Hilfe möglich ist und dass es ihm in Zukunft wieder besser gehen wird.
- Sie können die erkrankte Person unterstützen, sich professionelle Hilfe zu suchen – so, wie Sie es bei anderen Erkrankungen auch tun würden.
- Viele depressive Menschen haben Angst, als „verrückt“ zu gelten. Machen Sie klar, dass solche Befürchtungen nicht gerechtfertigt sind.
- Vielleicht können Sie sich als Begleitung durch eine schwere Zeit sehen. Es hilft, wenn Sie den betroffenen Menschen unterstützen: Beginnen Sie mit kleinen Aktivitäten, wie etwa einem Spaziergang oder gemeinsamem Musikhören. Auch ein Gespräch kann guttun.
- Es kann helfen, wenn Sie die Behandlung im Blick behalten, also etwa die regelmäßige Einnahme der verschriebenen Medikamente oder den Praxisbe-



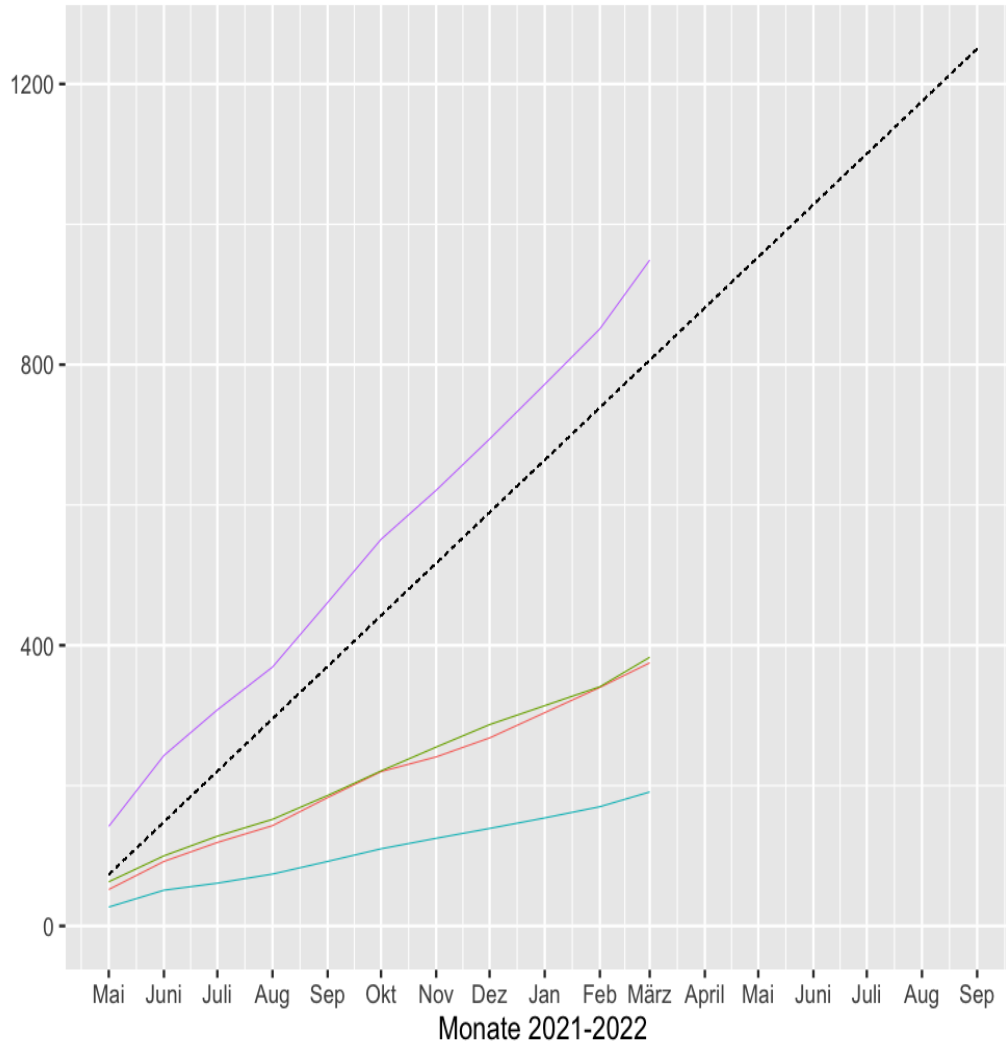
**UNIVERSITÄTS  
KLINIKUM** FREIBURG

Klinik für Psychiatrie und  
Psychotherapie

# Zwischenstand und Erfahrungen aus dem Support



# Stand der Rekrutierung



## Studie zu Onlinehilfe für Angehörige

### Ziel der Studie

Ziel der Studie ist es, ein Online-Selbsthilfeprogramm weiterzuentwickeln, das speziell

### Das Online-Programm

Das Online-Programm bietet Ihnen Informationen dazu, wie Sie Ihren erkrankten

### Wie funktioniert es?

Im Zuge der Studie bearbeiten Sie erschiedene Themen im Online-Programm, nehmen an

### StudyGroup

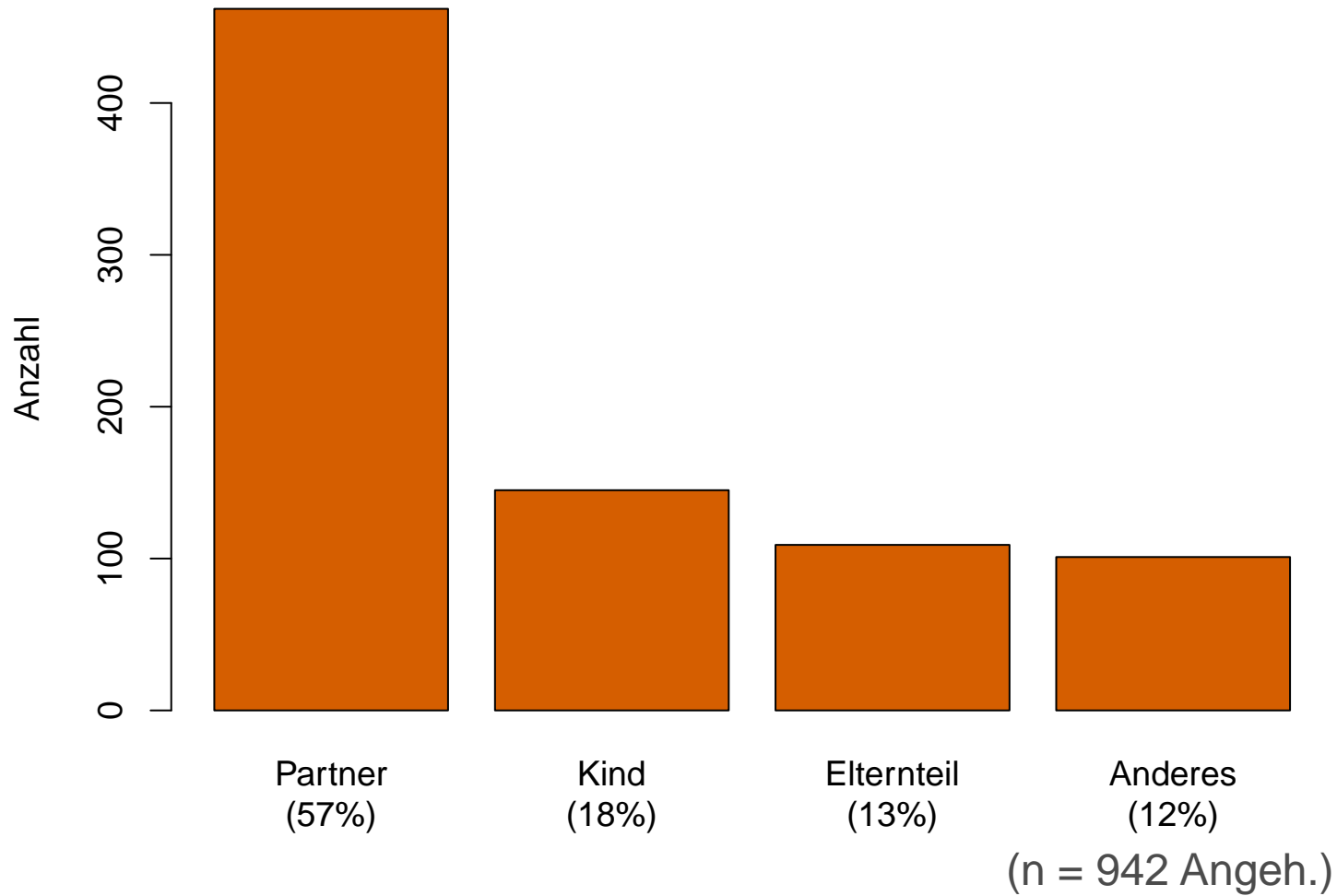
IND  
STD  
TAU  
TOT

- Rekrutierungszeitraum: 17 Monate; Mai 2021 – September 2022
- Stand 1.04.2022: 942 Angehörige und 161 Erkrankte eingeschlossen

→ In 10 Monaten wurden bereits **75% der Gesamtstichprobe eingeschlossen**

# Stichprobe

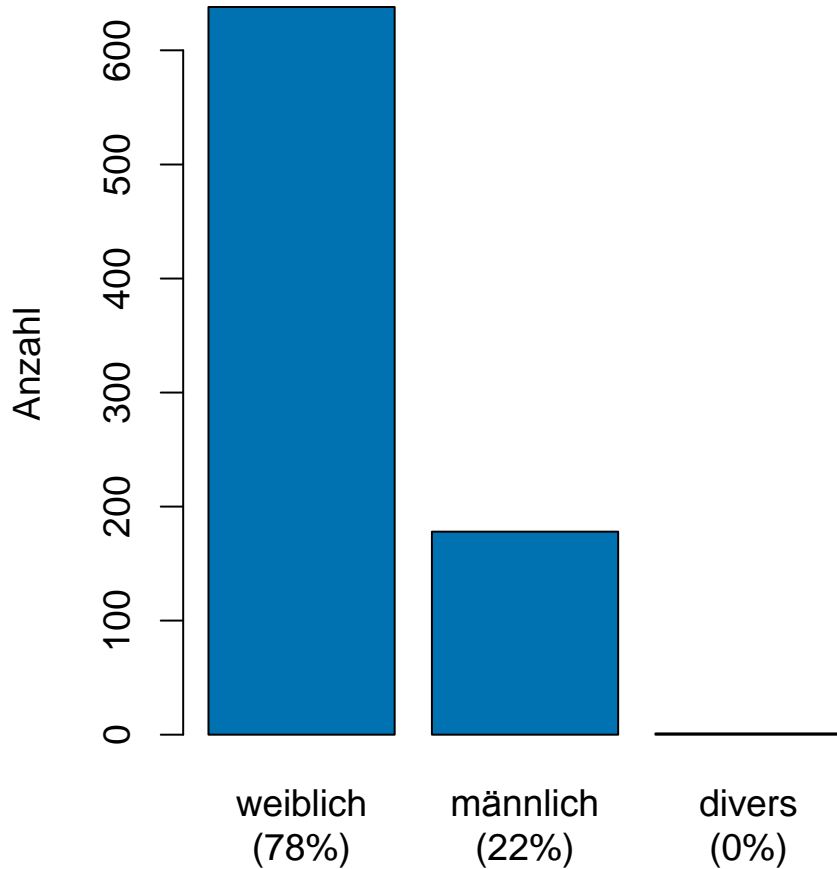
Bezugsverhältnis – Erkrankte\*r ist ...



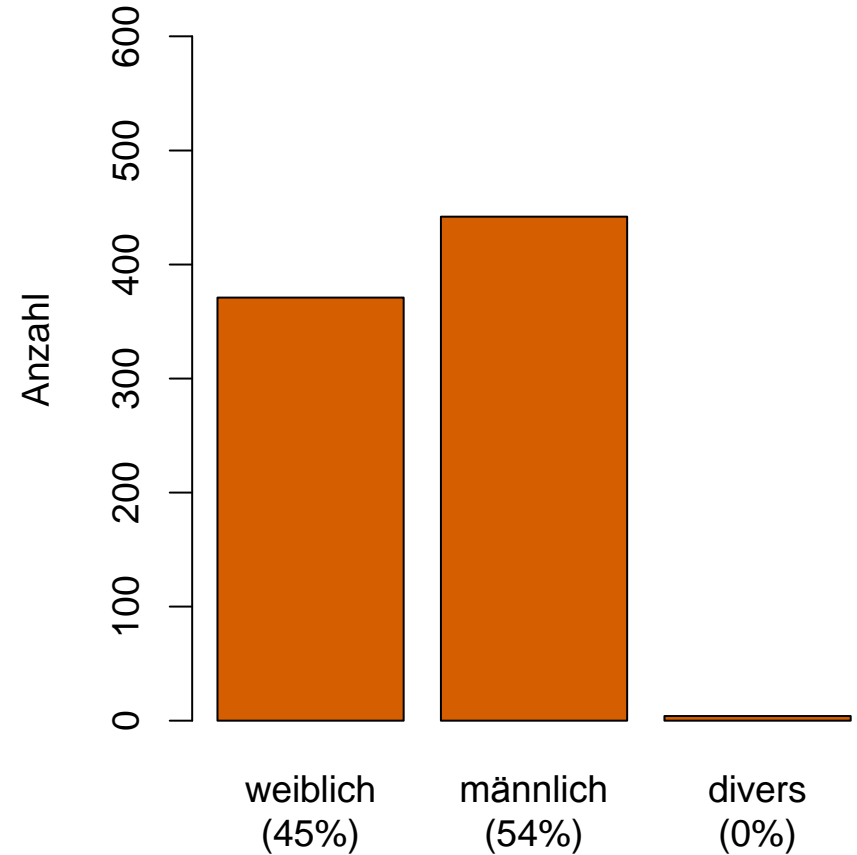
(n = 942 Angeh.)

# Stichprobe

## Geschlecht d. Angehörigen



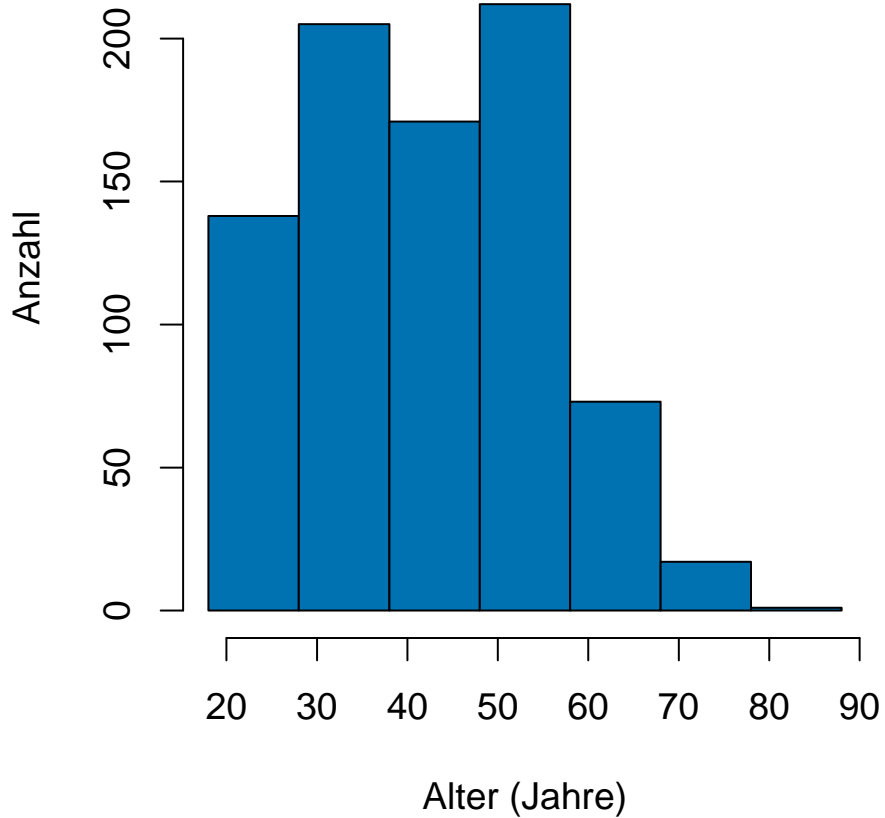
## Erkrankte



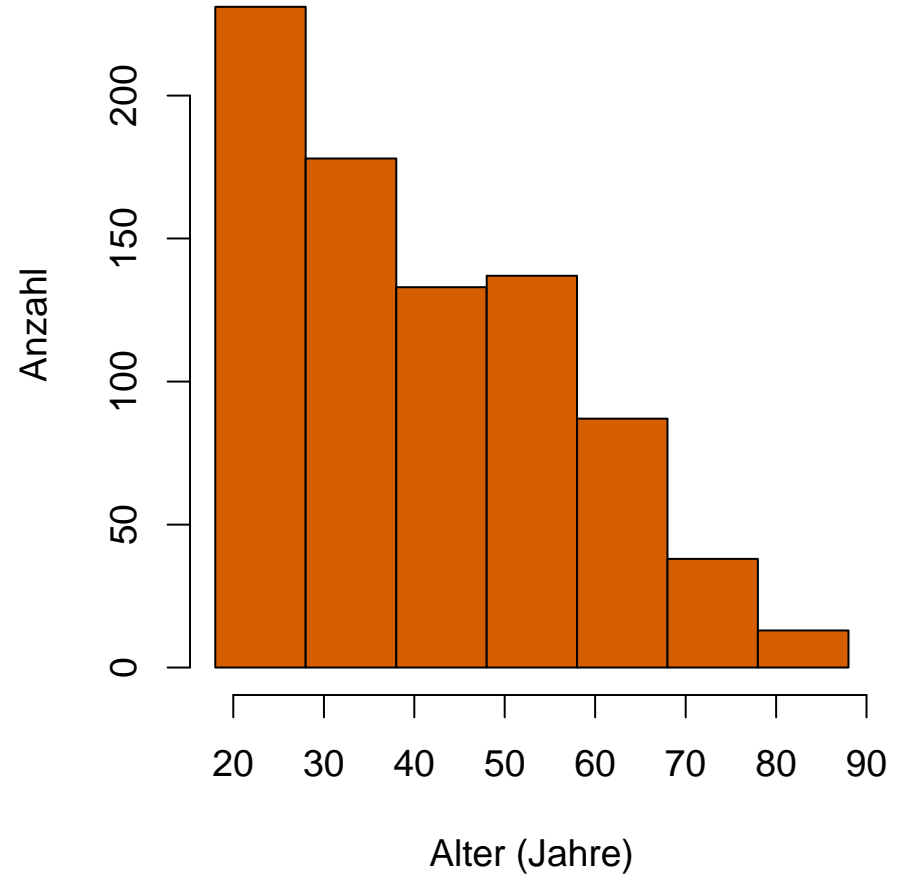
(n = 942 Angeh.)

# Stichprobe

## Alter der Angehörigen



## Alter der Erkrankten



(n = 942 Angeh.)

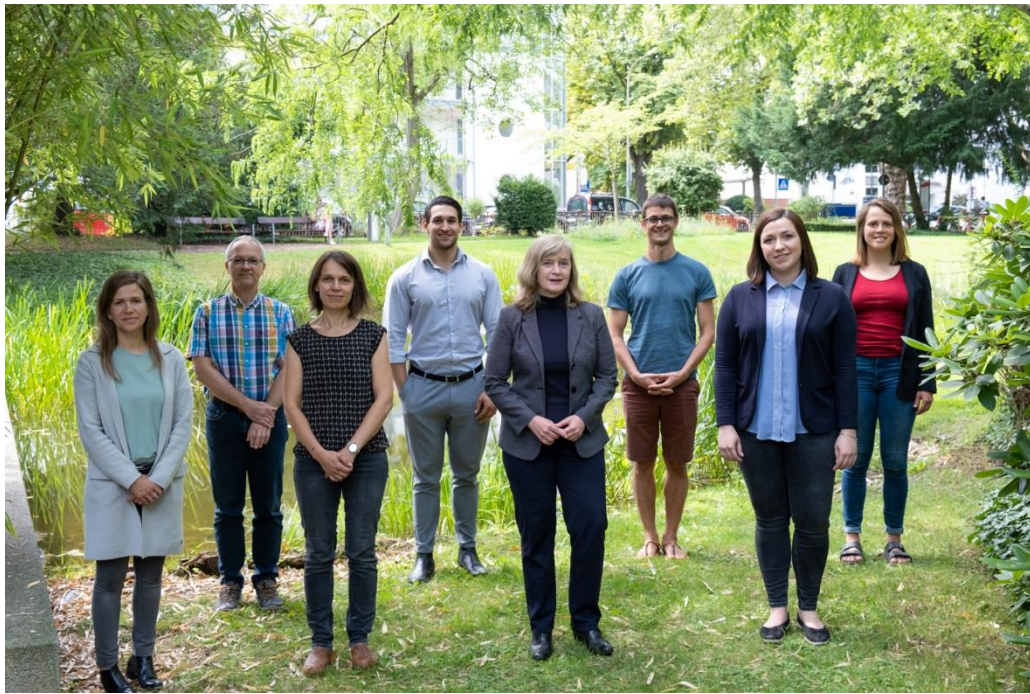
# Häufigste Themen im Support

- Erkrankte\*r will keine Hilfe in Anspruch nehmen
- Enorme eigene Belastung (Grenze zu psychischer Erkrankung) der Caregiver
- Komorbiditäten (z.B. Substanzmissbrauch)
- Suizidalität
- Trennungsgedanken

# Zusammenfassung

- Angehörige depressiv Erkrankter sind stark belastet und von der Depression mitbetroffen
- Es gibt kaum Versorgungsangebote
- Der Familiencoach Depression füllt eine Lücke und wird stark in Anspruch genommen
- Die Studie ist „feasible“, die Rekrutierung erfolgreich, AE und SAEs sowie Drop-outs begrenzt, Caregiver (meist weiblich) und Erkrankte ausgeprägt belastet.

[www.gemeinsam-durch-die-depression.de](http://www.gemeinsam-durch-die-depression.de)



**Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

**Wir danken außerdem:**

- **Christoph Breuninger und Nadine Zehender**
- Angehörigen und Betroffenen aus den Fokusgruppen
- Vertretern der Verbände
- Beteiligten Experten
- PD Dr. Christiane Roick (AOK)