

# Familien-Trainer Depression im Internet

Finden Sie Hilfe bei der Bewältigung des  
Alltags mit einem depressiv erkrankten  
Angehörigen



Depression ist eine seelische Krankheit.  
Jeder Mensch kann eine Depression bekommen.

Für eine Depression gibt es bestimmte Anzeichen.

Sehr wichtige Anzeichen sind:

- Sie sind niederschlagen.
- Sie haben keine Freude mehr am Leben.
- Sie sind müde und antriebslos.

Bei einer Depression kommen mindestens zwei dieser Anzeichen vor.

Die Anzeichen dauern mindestens zwei Wochen.



Ein erwachsener Mensch kann eine Depression haben.

Das ist zum Beispiel schwer

- für die Familien-Mitglieder.
- für die Freunde.

Sie wissen oft nicht,

- wie sie sich verhalten sollen.
- wie sie helfen können.

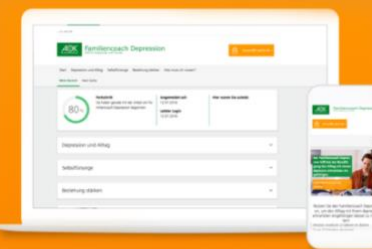


Es gibt den Familien-Trainer Depression.

Durch den Familien-Trainer Depression

- können Sie Tipps bekommen.
- können Sie Infos zum Thema Depressionen bekommen.

Legen Sie direkt los – anonym und kostenfrei!



- ✓ freie Zeiteinteilung und flexible Themenauswahl
- ✓ interaktive Übungen
- ✓ audiogeleitete Meditations- und Achtsamkeitsübungen
- ✓ alltagsnahe Kurzvideos
- ✓ kostenfrei und anonym nutzbar

## Das kann der Familien-Trainer Depression **nicht**:

- Sie bekommen **keine** Diagnose.

Ein Arzt kann nach einer Untersuchung eine Diagnose stellen.

Diagnose bedeutet:

Der Arzt kann Ihnen sagen, was Ihnen fehlt.

- Der Familien-Trainer Depression ist **keine** Behandlung.

Sie sind krank. Oder Ihr Angehöriger ist krank.

Gehen sie zu einem Arzt.

Sie bekommen dann eine Behandlung.

Der Familien-Trainer Depression ist **nicht**

- für Kinder und Jugendliche mit Depressionen.

Die Depression bei Kindern und Jugendlichen ist anders als bei erwachsenen Menschen.

### Was der Familiencoach Depression *nicht* leisten kann

Depressionen im Rahmen *bipolarer Störungen* und Depressionen *bei Kindern und Jugendlichen* unterscheiden sich grundlegend von den in diesem Coach beschriebenen unipolaren Depressionen bei Erwachsenen (eine kurze Einführung zur bipolaren Depression und zu Depressionen bei Kindern und Jugendlichen finden Sie [hier](#)). Daher ist der Familiencoach Depression für Angehörige von Menschen mit diesen Erkrankungen nicht geeignet. Informationen zu bipolaren Störungen finden Sie auf [psychnet](#) und bei der [Deutschen Gesellschaft für bipolare Störungen e.V.](#) Über Depressionen bei Kindern und Jugendlichen informiert die [Stiftung Deutsche Depressionshilfe](#).

Der Familiencoach Depression hat nicht zum Ziel, Sie zum Therapeuten Ihres depressiv erkrankten Angehörigen auszubilden. Der Coach wurde entwickelt, um Sie in Ihrer Rolle als Angehöriger zu unterstützen. Die Diagnosestellung und Behandlung depressiver Erkrankungen gehört in die Hände erfahrener Ärzte und Psychotherapeuten. Nähere Informationen dazu finden Sie [hier](#).

## Der Familien-Trainer Depression

- ist für Familien-Mitglieder von erwachsenen Menschen mit Depressionen.
- ist für Freunde von erwachsenen Menschen mit Depressionen.
- kostet nichts.

Sie können den Familien-Trainer Depression allein benutzen.

Sie können ihn auch

zusammen mit dem erwachsenen Menschen mit Depression benutzen.



Die **Start-Seite** vom Familien-Trainer Depression sieht so aus:

Auf dieser Seite finden Sie Infos zum Familien-Trainer Depression.

Es gibt einen **Trailer**.

Ein Trailer ist ein kurzer Film.

Der Film erklärt,

- für wen der Familien-Trainer Depression ist.
- was der Familien-Trainer Depression ist.

Es gibt einen **Einführungsfilm**.

Der Einführungsfilm erklärt:

So benutzen Sie den Familien-Trainer Depression.

Beide Filme finden Sie

auf der Seite vom Familien-Trainer Depression.

Sie möchten sich einen Film ansehen.

Klicken Sie auf eins von den Feldern:

- **Kurzer Trailer zum Programm**
- **Einführungsfilm**

Dann startet der Film.



Für den Familien-Trainer Depression müssen Sie sich **nicht** anmelden.

Das bedeutet in schwerer Sprache:

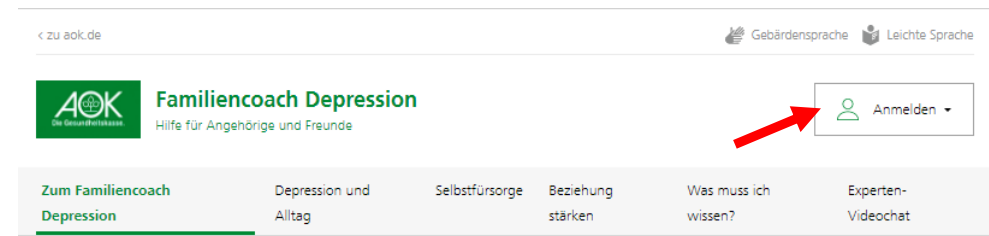
Sie bleiben anonym.

Sie **können** sich aber anmelden.

Dann müssen sie auf das Feld klicken.

Sie möchten nicht mehr angemeldet sein.

Dann können Sie Ihre Anmeldung löschen.

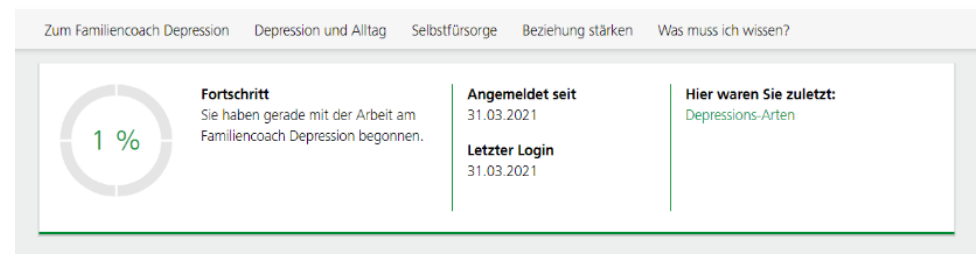


Sie sind angemeldet.

Sie sehen dann:

- So viel haben Sie schon bearbeitet.
- Diese Übung haben Sie zuletzt bearbeitet.

Sie können sich an die Bearbeitung erinnern lassen.



Das bedeutet:

Sie haben einen Trainings-Bereich bearbeitet.

Sie sind noch nicht fertig.

Dann erinnert Sie das Programm daran.

Sie bekommen dann eine E-Mail.

Sie können sich auch Unterlagen ausdrucken lassen.

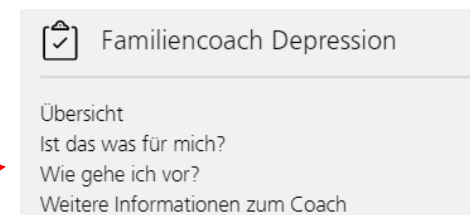
Unterlagen sind zum Beispiel:

- Eine Wohlfühlliste mit Dingen die Sie gern tun.

Es gibt noch 3 weitere Bereiche.



Diese 3 Bereiche finden Sie auch ganz unten auf der Internet-Seite.





## Ist das was für mich?

Hier können Sie lesen:

- Für diese Personen ist der Familien-Trainer Depression.
- Diese Personen kann der Familien-Trainer Depression unterstützen.
- Das kann der Familien-Trainer Depression **nicht**.



Der Familiencoach Depression ist für Sie richtig, wenn:

- Sie einen erwachsenen, depressiv erkrankten Angehörigen, Freund oder Bekannten haben.
- Sie eine Depression bei einer nahestehenden Person vermuten.
- Sie sich durch die Erkrankung Ihres Angehörigen, Freundes oder Bekannten selbst belastet fühlen.
- Sie etwas über die Erkrankung Depression und ihre Behandlungsmöglichkeiten erfahren und Empfehlungen zum Umgang mit depressiven Erkrankungen erhalten möchten.

## Wie gehe ich vor?

Wie benutzen Sie den Familien-Trainer Depression?

Welche Möglichkeiten haben Sie?

Wie lange dauert die Bearbeitung der Trainings-Bereiche?



Los geht's!

Sie können den Familiencoach Depression kostenlos und anonym ohne Anmeldung nutzen. Wir empfehlen jedoch, dass Sie sich mit E-Mail und Passwort anmelden. So können Sie Ihre Bearbeitungsschritte speichern, Erinnerungsfunktionen nutzen und jedes Mal sehen, wie weit Sie mit dem Training schon gekommen sind.

## weitere Infos zum Familien-Trainer Depression

Sie haben Fragen zum Familien-Trainer Depression.

Hier können Sie vielleicht die Info zu Ihrer Frage finden.

Was ist der Familiencoach Depression? ▾

An wen richtet sich der Familiencoach Depression? ▾

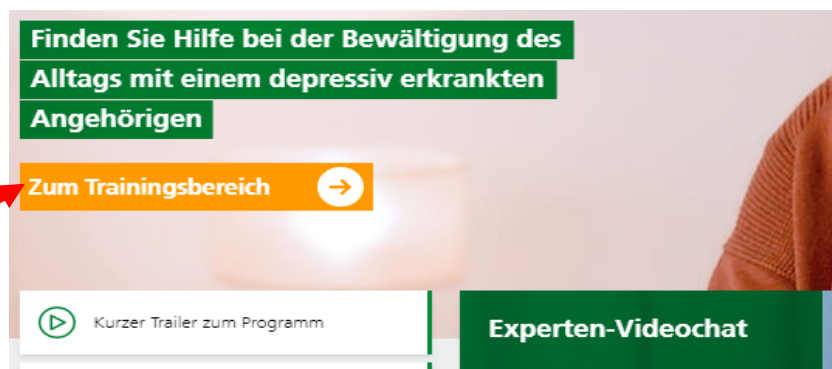


Sie finden Sie auch das Feld:

## Zum Trainingsbereich

Klicken Sie auf das Feld.

Es öffnet sich der Trainings-Bereich.



Beim Familien-Trainer Depression gibt es **4 Trainings-Bereiche**:



## 1. Depression und Alltag

Sie leben mit einem Menschen mit Depression zusammen.

Sie möchten ihn unterstützen.

Das klappt aber nicht immer gut.

In diesem Trainings-Bereich bekommen Sie Tipps:

- So kann es gut klappen.
- Das können Sie tun,

um den Menschen mit Depressionen zu unterstützen.

Zum Familiencoach Depression **Depression und Alltag** Selbstfürsorge Beziehung stärken Was muss ich wissen?


Grundlegende Tipps Antriebslosigkeit Negative Gedanken Interessenverlust Erhöhte Reizbarkeit

Liebe Angehörige,

schon, dass Sie so viel Einsatz zeigen, um sich und Ihrem depressiv erkrankten Angehörigen zu helfen!


Hier finden Sie einige Kurzfilme, die Ihnen zeigen, was Angehörigen von depressiv erkrankten Menschen häufig Schwierigkeiten bereitet. Mit praktischen Tipps und weiteren Filmen zeigen wir Ihnen dann, wie man damit umgehen kann.

Es gibt insgesamt 5 Themen. Wir empfehlen Ihnen, mit dem Thema *Grundlegende Tipps* zu beginnen. Dort lernen Sie, worauf Sie grundsätzlich achten müssen, um mit der Krankheit Ihres Angehörigen besser umzugehen. Das ist die Basis für alle weiteren Schritte. Anschließend können Sie sich einfach die Themen aussuchen, die im Moment am wichtigsten für Sie sind.




**Grundlegende Tipps**

Hier lernen Sie, worauf Sie grundsätzlich achten müssen, um mit der Depression Ihres Angehörigen besser zurechtzukommen.



**Antriebslosigkeit**

Depressiv Erkrankte haben oft nicht genug Energie, um morgens aufzustehen, Essen zu kochen oder einkaufen zu gehen. Hier erhalten Sie Tipps, wie Sie als Angehöriger damit umgehen können.



**Negative Gedanken**

Der pessimistische Blick, Jammern und Hoffnungslosigkeit sind typisch für eine Depression. Hier zeigen wir Ihnen, wie Sie damit umgehen können.

## 2. Selbst-Fürsorge

Sie sind ein Familien-Mitglied oder ein Freund von einem erwachsenen Menschen mit Depression.

Für Sie ist es schwer, diesen Menschen gut zu unterstützen.

Oft ist es sehr anstrengend.

Sie müssen auch an sich selbst denken, damit sie nicht krank werden.

In diesem Trainings-Bereich gibt es 11 kurze Hör-Übungen.

Sie können lernen, wie sich auch auf sich selbst achten.

Zum Familiencoach Depression Depression und Alltag **Selbstfürsorge** Beziehung stärken Was muss ich wissen?

Wo stehen Sie gerade? Gut auf sich achten Alltag erleichtern Erholung Selbstmitgefühl Achtsamkeit

Willkommen, liebe Angehörige!


Der Umgang mit einem depressiv Erkrankten kann sehr schwierig sein und uns an unsere Belastungsgrenzen bringen.

Zum einen ist es meist sehr schmerzhaft, das Leid des Betroffenen mitanzusehen. So gerne würde man helfen. Zum anderen kann es aber auch frustrierend sein, wenn Gespräche häufig einseitig verlaufen und immer mehr Aufgaben anfallen.

Deswegen soll es hier einmal nur um Sie gehen. Wir wollen Ihnen helfen, eine Balance herzustellen. Zwischen der Fürsorge für den Anderen – aber auch der Fürsorge für sich selbst!


Dazu haben wir für Sie 6 Themen mit Informationen und Unterstützungsangeboten zusammengestellt. Erkunden Sie die Themen Schritt für Schritt und beginnen Sie einfach mit dem Thema, das Sie am meisten interessiert.

Schon, dass Sie da sind!




**Wo stehen Sie gerade?**

Hier können Sie testen, wie belastet Sie gerade sind und Ihre Belastung dauerhaft im Blick behalten. Zudem können Sie für sich herausfinden, wie sehr Sie momentan im Einklang mit Ihren Werten leben.



**Gut auf sich achten**

Vielen Angehörigen fällt es schwer, gut für sich zu sorgen, wenn es dem Anderen so schlecht geht. Sie kennen das? Dann ist dieses Thema richtig für Sie.



**Alltag erleichtern**

Fürsorglich mit sich selbst zu sein heißt, für einen annehmbaren Alltag zu sorgen. Wenn Sie unter einem stressigen Alltag leiden, sind Sie hier richtig.

### 3. Beziehung stärken

Sie sind ein Familien-Mitglied oder ein Freund von einem erwachsenen Menschen mit Depression.

Das Zusammen-Leben ist oft schwer.

Die Freundschaft ist oft schwer.

In diesem Trainings-Bereich gibt es zum Beispiel:

- Problem-Videos
- Lösungs-Videos

Die Videos können Ihnen helfen.

Zum Familiencoach Depression Depression und Alltag Selbstfürsorge **Beziehung stärken** Was muss ich wissen?


Das Gute sehen Zusammenhalt stärken Überengagement vermeiden Vorwürfe vermeiden Probleme gemeinsam lösen

Liebe Angehörige,


toll, dass Sie sich für Ihre Beziehung einsetzen möchten!

Eine gute Beziehung macht vieles leichter und stärkt zudem die Gesundheit von Ihnen beiden. Deshalb soll es jetzt darum gehen, wie Sie trotz der Depression gut miteinander auskommen und auch schöne Momente zusammen erleben können.


Suchen Sie sich einfach die Themen aus, die Sie am meisten ansprechen.



**Das Gute sehen**  
Wir zeigen Ihnen, wie Sie wieder mehr Positives an Ihrem depressiv erkrankten Angehörigen und an Ihrer gemeinsamen Beziehung sehen können.



**Zusammenhalt stärken**  
Hier erfahren Sie, wie Sie Ihre Beziehung aktiv stärken können.



**Überengagement vermeiden**  
Sie erfahren hier, wie Sie die Selbstständigkeit und das Selbstbewusstsein Ihres depressiv erkrankten Angehörigen stärken können.

#### 4. Was muss ich wissen?

In diesem Trainings-Bereich bekommen Sie alle Infos zum Thema Depression:

- So erkennen Sie eine Depression.
- Darum bekommen Menschen Depressionen.
- So wird eine Depression behandelt.

Wo können Sie Unterstützung bekommen.

Zum Familiencoach Depression Depression und Alltag Selbstfürsorge Beziehung stärken **Was muss ich wissen?**

Wie spreche ich es an? Depressionen erkennen Depressionen behandeln Unterstützung für Angehörige Was tun bei Suizidgedanken? Weitere Informationen

Liebe Angehörige,

willkommen im Trainingsbereich *Was muss ich wissen?*

Schon, dass Sie hier sind! Je mehr Sie über Depressionen wissen, desto gezielter können Sie gemeinsam mit dem Betroffenen vorgehen und sich selbst sowie andere Angehörige (z. B. Kinder) entlasten.

Hier erfahren Sie, wie man Depressionen erkennen kann, welche Behandlungsmöglichkeiten es für depressiv Erkrankte gibt und wo Angehörige Unterstützung finden. Außerdem geben wir Ihnen Orientierung, falls Sie befürchten, dass Ihr Angehöriger sich etwas antun könnte.

Suchen Sie sich einfach die Themen aus, die Sie interessieren.

**Wie spreche ich es an?**  
Wenn Sie bei Ihrem Angehörigen eine Depression vermuten, ist es wichtig, das anzusprechen. Hier erfahren Sie, worauf Sie achten sollten.

**Depressionen erkennen**  
Hier erfahren Sie, woran sich eine Depression erkennen lässt, wer sie diagnostizieren kann, welche Arten von Depressionen es gibt und wie sie entstehen.

**Depressionen behandeln**  
Wie kann man Depressionen behandeln und wie können Sie den Betroffenen dabei unterstützen? Viele Studien zeigen: Ein hilfreiches Umfeld kann vor Rückfällen schützen!

Ein Zusatz-Angebot ist der **Experten-Video-Chat**.

Sie haben Fragen zum Familien-Trainer Depression.

Sie haben Fragen zu der Krankheit Depression.

Dann kann Ihnen der Experten-Video-Chat helfen.

**Experten-Videochat**

Frau Prof. Dr. Schramm beantwortet live regelmäßig Fragen zum Familiencoach

**Nächster Termin:**  
17.11.2020 um 17 Uhr

Service für AOK-Versicherte

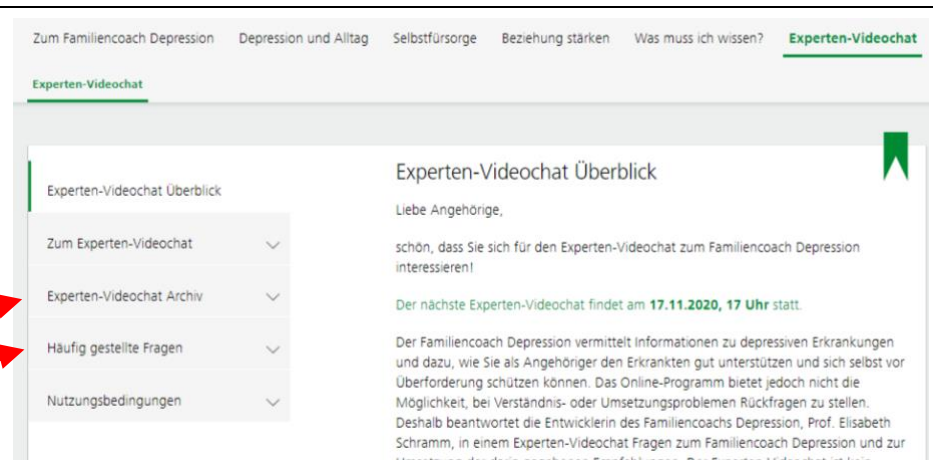
Zum Experten-Videochat →



Sie sind nicht bei der AOK versichert.

Sie finden in diesen Bereichen Infos:

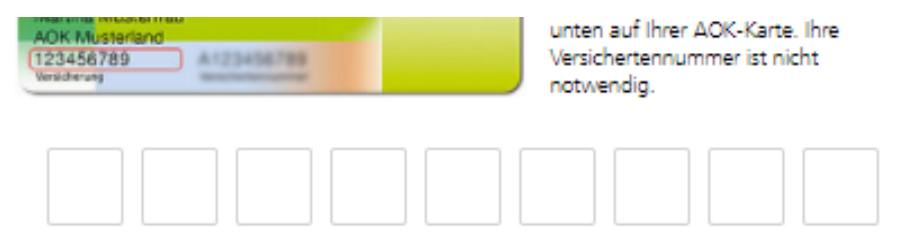
- Experten-Video-Chat Archiv
- Häufig gestellte Fragen



Sie sind bei der AOK versichert.

Sie möchten den Experten-Video-Chat benutzen.

Dann geben Sie in diese Felder  
Ihre Kranken-Kassen-Nummer ein.



Sie wissen nicht,  
wo die Kranken-Kassen-Nummer steht.

Das Bild von der Kranken-Kassen-Karte zeigt:  
Da steht die Kranken-Kassen-Nummer.



Sie müssen dann noch die 2 kleinen Felder anklicken:

1. Sie bestätigen,  
dass Sie bei der AOK versichert sind.

2. Sie haben die Nutzungs-Bedingungen gelesen.

Dann klicken Sie auf den grünen Balken:

**Zugang zum Experten-Video-Chat**

123456789 Versicherung A: 123456789 B: 123456789 Versichertennummer ist nicht notwendig.

Hiermit bestätige ich, dass ich bei der AOK versichert bin.

Ich habe die Nutzungsbedingungen zum Experten-Videochat gelesen und bin damit einverstanden.

**Zugang zum Experten-Videochat** >

Der Experten-Video-Chat kostet nichts.

Sie müssen Ihren Namen nicht nennen.

Das bedeutet in schwerer Sprache:

Sie bleiben anonym.



AOK-Versicherte können an die Expertin Fragen zum Familien-Trainer Depression stellen.

Sie können Ihre Frage in das hell-blaue Kästchen schreiben.  
Dann klicken Sie auf **Senden**:



Bei den Fragen müssen sie zum Beispiel diese Punkte beachten:

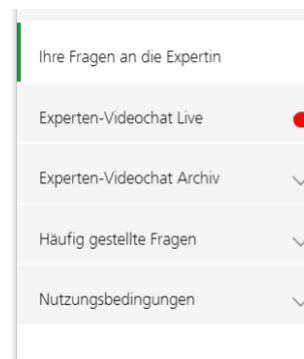
Sie dürfen

- keine Namen von Menschen schreiben.
- nur Fragen zu Themen vom Familien-Trainer Depression stellen.

In den Fragen sollen alle wichtigen Infos stehen.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Leben Sie mit dem Menschen mit Depression zusammen?
- Wie lange hat er schon Depressionen?



Hinweise zur Formulierung Ihrer Fragen

- Die Fragen dürfen keine Kontaktdaten oder andere Angaben enthalten, aus denen Rückschlüsse auf die Identität des Fragestellers oder des erkrankten Angehörigen gezogen werden können.
- Die Fragen müssen sich auf die im Familiencoach Depression vermittelten Inhalte und Empfehlungen beziehen. Es können mehrere Fragen zu unterschiedlichen Themen gestellt werden. Neben Angehörigen können auch Freunde, Nachbarn, Kollegen oder andere Bezugspersonen, die depressiv erkrankte Menschen unterstützen möchten, Fragen stellen.
- Das Anliegen der Fragen sollte möglichst genau formuliert werden, da die Expertin keine Möglichkeit hat, individuelle Rückfragen zu stellen.
- Neben der Frage können Sie der Expertin noch Informationen übermitteln, die zum Verständnis Ihrer Situation hilfreich sein können:

Sie möchten den Familien-Trainer Depression benutzen.

Sie können sich einen **Trainings-Bereich** aussuchen.

Diesen Trainings-Bereich können Sie ausprobieren.

Klicken Sie mit der Computer-Maus  
auf das Feld von einem Trainings-Bereich.

Es öffnet sich die Start-Seite vom Trainings-Bereich.

Sie sind in einem Trainings-Bereich.

In jedem Trainings-Bereich gibt es mehrere Themen.

Sie sollten alle Themen  
in diesem Trainings-Bereich machen.

So lernen Sie am besten,  
was wichtig ist.

Die Reihenfolge der Trainings-Bereiche ist egal.

#### Ihr Familiencoach Depression

Es gibt insgesamt 4 Trainingsbereiche. Die Trainings sind gleich wichtig und unabhängig voneinander nutzbar.  
Suchen Sie sich einfach den Trainingsbereich aus, der Sie am meisten interessiert und im Moment am wichtigsten für Sie ist.



The image shows four training area cards arranged horizontally. Each card features a small photograph of a person at the top, followed by a title, a short description, and a green circular icon with a right-pointing arrow. A red arrow points upwards from the bottom of each card to the main text area above.

Depression und Alltag	Selbstfürsorge	Beziehung stärken	Was muss ich wissen?
 Sie erhalten grundlegende Tipps für den Umgang mit depressiv Erkrankten und erfahren, was Sie bei typischen Symptomen tun können.	 Hier lernen Sie, auf sich zu achten und mit belastenden Gefühlen hilfreich umzugehen.	 Eine gute Beziehung macht vieles leichter. Deshalb erfahren Sie hier, wie Sie in Verbindung bleiben können – trotz Depression.	 Hier erhalten Sie von Prof. Elisabeth Schramm Infos zu Symptomen, Ursachen und zur Behandlung von Depressionen.
			

In den Trainings-Bereichen gibt es

### Infos und Tipps.

Sie lernen viel über Depression.  
So können Sie erwachsenen Menschen  
bei einer Depression unterstützen.

The screenshot shows a sidebar menu with options: Überblick, Könnte mein Angehöriger depressiv sein?, Depressionstest, Wer stellt Depressionen fest?, Wie kann ich helfen?, Depressions-Arten, and Wie entsteht eine Depression?. The main content area is titled 'Depressionen erkennen' and contains the text: 'Für eine Depression gibt es bestimmte Anzeichen, sogenannte Symptome, die seit mindestens 2 Wochen durchgehend und fast den ganzen Tag über bestehen müssen.' Below this is a section 'Hauptsymptome' with the text: 'Es müssen mindestens 2 der 3 folgenden Hauptsymptome vorliegen.' A checkbox is present with the text: 'Gedrückte Stimmung: Depressiv Erkrankte sind oft niedergeschlagen. Viele fühlen sich innerlich leer oder wie versteinert und nehmen kaum'.

### Hör-Übungen.

Die Hör-Übungen sollen Sie unterstützen.  
Die Hörübungen helfen, Stress abzubauen.

The screenshot shows a sidebar menu with options: Was ist Achtsamkeit?, Dem Atem lauschen, Gedankenspiel, Bodyscan, Achtsames Essen, and Tonglen-Meditation. The main content area is titled 'Achtsamkeit' and contains the text: 'Dem Atem zu lauschen ist eine der bekanntesten Achtsamkeitsübungen. Hier werden Sie dazu angeleitet, sich selbst freundlich und entspannt zuzuwenden und Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre Atmung zu richten. Mit dieser Übung kann man gut trainieren, im Hier und Jetzt zu bleiben. Die Hörübung dauert 5:30 Minuten.' Below this is a video player with a progress bar showing '0:00 / 5:32' and a dropdown menu labeled 'Die Hörübung zum Nachlesen:'.

### Filme und Info-Videos.

Sie sollen Ihnen helfen.  
So können Sie die Infos gut verstehen.

Sie finden Beispiele und kurze Videos.  
So bekommen Sie Vorschläge  
für Lösungen von den Problemen.

Diese Filme begleiten Sie hier durch den Familiencoach:

The grid contains eight video thumbnails with the following titles below them: 'Gespräche gut führen', 'Einstellung der Angehörigen', 'Rolle der Angehörigen', 'Selbstfürsorge', 'Antriebslosigkeit: Problemfilm', 'Antriebslosigkeit: Lösungsfilm', 'Negative Gedanken: Problemfilm', 'Negative Gedanken: Lösungsfilm', 'Interessenverlust & Freudlosigkeit: Problemfilm', and 'Interessenverlust & Freudlosigkeit: Lösungsfilm'.

Sie haben einen Trainings-Bereich gemacht.

Sie haben dann Infos bekommen.

Sie haben Tipps bekommen.

Sie können selbst entscheiden:

- Diesen Tipp möchten Sie ausprobieren.

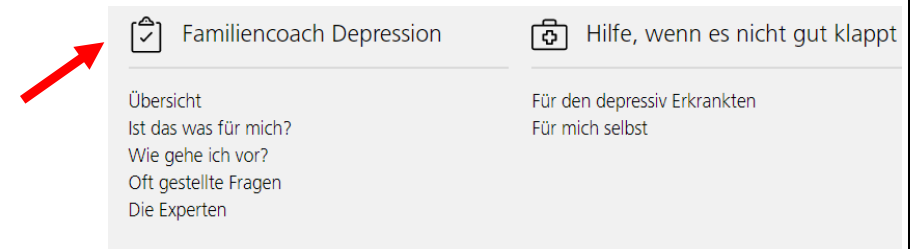
Diesen Tipp möchten Sie nicht ausprobieren.

Es gibt weitere Bereiche.



Dort bekommen Sie **weitere Infos**.

Infos zum Familien-Trainer Depression:

- Für wen ist der Familien-Trainer Depression?
- Wie benutze ich den Familien-Trainer Depression?
- Welche Fragen zum Familien-Trainer Depression gab es schon?
- Wer hat den Familien-Trainer Depression gemacht?



The screenshot shows a navigation menu with two main items: 'Familiencoach Depression' and 'Hilfe, wenn es nicht gut klappt'. A red arrow points to the 'Familiencoach Depression' item. Below this item, a list of sub-links is visible: 'Übersicht', 'Ist das was für mich?', 'Wie gehe ich vor?', 'Oft gestellte Fragen', and 'Die Experten'. The 'Hilfe, wenn es nicht gut klappt' item has sub-links 'Für den depressiv Erkrankten' and 'Für mich selbst'.

 Familiencoach Depression	 Hilfe, wenn es nicht gut klappt
Übersicht Ist das was für mich? Wie gehe ich vor? Oft gestellte Fragen Die Experten	Für den depressiv Erkrankten Für mich selbst

Der Familien-Trainer Depression hilft Ihnen nicht genug.

Dann können Sie Hilfe bekommen.

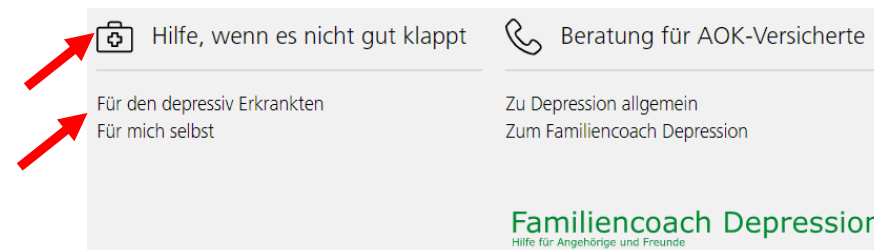
Sie möchten einem Menschen mit Depression helfen.

Sie wissen aber nicht genau wie.

Dann klicken Sie mit der Computer-Maus auf:

**Für den depressiv Erkrankten**

Dann finden Sie weitere Infos.



Hilfe, wenn es nicht gut klappt

Beratung für AOK-Versicherte

Für den depressiv Erkrankten

Für mich selbst

Zu Depression allgemein

Zum Familiencoach Depression

**Familiencoach Depression**  
Hilfe für Angehörige und Freunde

#### Für den depressiv Erkrankten

Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten, einen depressiv erkrankten Menschen zu unterstützen:

1. **Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Angehöriger eine Depression haben könnte, aber keinen Arzt oder Psychotherapeuten aufsuchen möchte:** Sprechen Sie mit Ihrem Angehörigen über Ihre Vermutung, aber bereiten Sie das Gespräch gut vor. Auf was dabei zu achten ist, erfahren Sie [hier](#).

Sie fühlen sich schlecht.

Sie haben keine Kraft mehr.

Sie brauchen Unterstützung.

Dann klicken Sie mit der Computer-Maus auf:

**Für mich selbst**

Dann finden Sie weitere Infos.

#### Für mich selbst

Nicht nur Ihr depressiv erkrankter Angehöriger, auch Sie selbst können sich psychisch schlecht fühlen und am Ende Ihrer Kräfte sein. Denn gerade Sie stehen momentan vor großen Herausforderungen. Umso wichtiger ist es, dass Sie gut für sich sorgen. Dazu gehört auch, dass Sie sich Unterstützung für sich selbst suchen.

Bitte denken Sie daran, dass es auch für Sie ein breites Spektrum an Möglichkeiten gibt, die Sie stärken und die Ihnen weiterhelfen können. Vielen Angehörigen von kranken Familienmitgliedern geht es psychisch nicht gut. Sie sind kein Einzelfall!

Sollten Sie sich sehr belastet fühlen oder sogar Sorge haben, selbst krank zu werden, können Sie Folgendes tun:

Sie sind AOK-Versichert.

Sie haben Fragen

- zu der Krankheit Depression.

Klicken Sie mit der Computer-Maus  
auf die jeweiligen Wörter.

Dort finden Sie mehr Infos.

The screenshot shows a navigation menu with the following items:

-  Hilfe, wenn es nicht gut klappt
-  Beratung für AOK-Versicherte

---

Below the horizontal line, there are two sub-items:

- Für den depressiv Erkrankten  
Für mich selbst
- Zu Depression allgemein

At the bottom right, the logo for **Familiencoach Depression** is displayed, with the tagline *Hilfe für Angehörige und Freunde* underneath.

Two red arrows are overlaid on the image: one points from the text 'Hilfe, wenn es nicht gut klappt' to the phone icon, and the other points from the text 'Zu Depression allgemein' to the phone icon.