

PRESSEMITTEILUNG

Online-basierte Hilfe für depressive Patienten:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe stellt iFightDepression Tool zum Europäischen Depressionstag am 1. Oktober vor

Leipzig, 28. September 2016 – Depression ist eine ernste und oft lebensbedrohliche psychische Erkrankung. Insgesamt erkranken in Deutschland im Laufe eines Jahres ca. 5,3 Mio. Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression. Depression stellt dabei einen Hauptrisikofaktor für Suizide dar. Jeden Tag nehmen sich in Deutschland nahezu 30 Menschen das Leben. Damit versterben hierzulande jährlich insgesamt ca. 10.000 Menschen durch Suizid.

Für viele Menschen ist der Hausarzt der erste Ansprechpartner, wenn sie psychische oder physische Veränderungen bemerken, die auf eine Depression hindeuten können. Die Hausärzte sind dann in der Regel die ersten, die eine Diagnose stellen. Sie können ihren Patienten eine Pharmakotherapie anbieten und die Betroffenen in fachärztliche oder psychotherapeutische Hände lotsen. Jedoch sind Hausärzte und deren Patienten häufig mit langen Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz oder Facharzttermin konfrontiert.

Genau an dieser Stelle setzt das iFightDepression Tool der Stiftung Deutsche Depressionshilfe an: Es handelt sich hierbei um ein Online-Selbstmanagement-Programm für Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, die unter leichteren Depressionsformen, d.h. leichten bis mittelgradigen, aber auch unerschwelligen Depressionen leiden. Das Besondere an dem Programm: Die Nutzer werden durch die Hausärzte oder entsprechend geschultes Fachpersonal, über das sie den Zugang erhalten haben, bei der Nutzung des Tools begleitet. „Nachweislich sind begleitete Programme effektiver als solche, die keine Begleitung integrieren“, erläutert Projektleiterin und Diplom-Psychologin Nicole Koburger anlässlich der Pressekonferenz zum 13. Europäischen Depressionstag in Berlin. „So kann es im Rahmen einer regulären Behandlung oder beim Warten auf einen Therapieplatz als ergänzender Behandlungsbaustein durch den Arzt oder Psychotherapeuten eingesetzt werden.“

Das Programm selbst beruht auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie. Es bietet einen Verlaufsbogen zur Stimmungskontrolle und Arbeitsblätter, die für persönliche Übungen und Aufgaben zu Hause verwendet werden können. Diese können online oder ausgedruckt bearbeitet werden. Das Tempo beim Durchlaufen des Programms bestimmen die Nutzer selbst.

PRESSEMITTEILUNG

Dr. Karl-Michael Müller aus Quierschied beispielsweise hat das Tool in der Testphase in seiner Hausarzt-Praxis erprobt: „Das iFightDepression Tool ist ein wichtiges Instrumentarium im hausärztlichen Therapiekonzept depressiver Erkrankungen. Die zunehmend medienorientierten Patienten werden besser erreicht und können durch Förderung ihrer Ressourcen im Selbstmanagement besser mit der Erkrankung Depression umgehen.“

Um sich für den Einsatz des iFightDepression Tools als begleitender Arzt oder Psychotherapeut zu qualifizieren, bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe kostenfrei ein Online-Training an. Dieses besteht aus einer Reihe von Videos mit einer Gesamtlänge von etwa 70 Minuten. Nach abschließendem Test erhalten alle Teilnehmer ein Zertifikat sowie einen persönlichen Programmzugang und können ab sofort ihre Patienten zur kostenfreien Nutzung des Tools einladen. Eine CME-Zertifizierung ist beantragt, so dass Ärzte und Psychotherapeuten zukünftig die Teilnahme am Online-Training als Fortbildungsmaßnahme geltend machen können.

iFightDepression ist derzeit in neun europäischen Sprachen verfügbar bzw. in der Entwicklung, u.a. in Englisch und Spanisch. Das Tool wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Ulrich Hegerl innerhalb eines EU-finanzierten Forschungsprojekts mit weltweit führenden Experten sowie Patientenorganisationen entwickelt und wird im Rahmen der Kooperation mit der Deutsche Bahn Stiftung in Deutschland verbreitet. Im Gegensatz zu den meisten anderen Angeboten auf dem Markt ist der Einsatz von iFightDepression sowohl für Ärzte und Psychotherapeuten als auch ihre Patienten kostenfrei.

Neben dem iFightDepression Tool bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe weitere online-basierte Hilfen für an Depression erkrankte Menschen an, wie z.B. das [Diskussionsforum Depression](#) und [FIDEO](#), ein Online-Informationsangebot zum Thema Depression für Jugendliche ab 14 Jahren.

Weitere Informationen zum iFightDepression Programm: www.ifightdepression.com/de/

Weitere Informationen für die Presse bei:

Susanne Janicke, M.A. (Pressereferentin)
Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Tel.: +49 341 97 24 51 2
E-Mail: pr@deutsche-depressionshilfe.de

PRESSEMITTEILUNG

Zur Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Depression erforschen – Betroffenen helfen – Wissen weitergeben

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe (Vorstandsvorsitzender: Prof. Dr. Ulrich Hegerl) ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das [Diskussionsforum Depression](#) und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen und Aktionen: In über 75 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten. Damit ist sie die erste Unternehmensstiftung, die sich für das Thema Depression bzw. psychische Gesundheit einsetzt.

Mehr Infos: www.deutsche-depressionshilfe.de