

Corona: Digitale Hilfen und Tipps für Menschen mit Depression

Online-Programm iFightDepression zur Unterstützung von Betroffenen für 6 Wochen frei zugänglich - Hinweise zur Bewältigung des Alltags

Leipzig, 18. März 2020 Die mit dem Corona-Virus verbundenen Ängste und Einschränkungen stellen für an Depression erkrankte Menschen große Herausforderungen dar. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe unterstützt Betroffene mit digitalen Angeboten und bietet Hinweise für den Alltag. Denn: „In einer Depression wird alles Negative im Leben vergrößert wahrgenommen und ins Zentrum gerückt, so auch die Sorgen und Ängste wegen des Corona-Virus. Betroffene können jedoch gegensteuern“ erklärt Prof. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Inhaber der Senckenberg-Professur an der Goethe-Universität Frankfurt/M.

Tipps für den Alltag: Bewegung, Schlafhygiene und Gespräche

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe rät Betroffenen sich abzulenken, aktiv zu bleiben und das Gespräch mit Freunden und Familie zu suchen. „Tauschen Sie sich aus – am besten nicht nur über Corona-Virus, sondern auch über andere Themen. Auch Bewegung in, und falls man nicht unter Quarantäne steht, außerhalb der Wohnung ist zu empfehlen. Sehr wichtig ist, die Bettzeit nicht zu verlängern, da bei vielen Betroffenen eine längere Liegedauer und auch längerer Schlaf nicht zu einem Abbau, sondern einer Zunahme des Erschöpfungsgefühls und der Depressionsschwere führen. Hilfreich ist es, sich aufzuraffen, und einen detaillierten Tages- und Wochenplan zu machen“ empfiehlt Prof. Ulrich Hegerl. Das iFightDepression-Programm kann dabei eine sehr gute Unterstützung für Betroffene sein.

Online-Programm iFightDepression strukturiert den Alltag

iFightDepression ist ein internetbasiertes, kostenfreies Selbstmanagement-Programm für Menschen mit leichteren Depressionsformen ab 15 Jahren. Es unterstützt Betroffene beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. Durch Übungen lernen sie zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen.

Normalerweise setzt iFightDepression eine Begleitung durch einen Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten voraus – denn Studien belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind. Da viele Patienten durch das Corona-Virus zuhause bleiben müssen und Hausärzte an ihre Belastungsgrenzen stoßen, ist das Programm nun für 6 Wochen auch ohne Begleitung zugänglich. „Wir wollen Patienten unterstützen, den Alltag in häuslicher Isolation gut zu meistern“ erläutert Hegerl.

Das Programm ist derzeit in zwölf Sprachen verfügbar (deutsch, englisch, italienisch, estnisch, ungarisch, griechisch, norwegisch, spanisch, katalanisch, baskisch, albanisch, arabisch). Betroffene können sich formlos über die E-Mail-Adresse ifightdepression@deutsche-depressionshilfe.de für das Programm anmelden und werden innerhalb von 24 Stunden freigeschaltet.

Weitere telefonische/digitale Unterstützungsangebote für psychisch erkrankte Menschen

Neben dem iFightDepression-Programm gibt es weitere digitale und telefonische Angebote für psychisch erkrankte Menschen

- Falls es nicht möglich ist, zur Therapie zu gehen, bieten viele Psychotherapeuten inzwischen Video-Sprechstunden an.

- Telefonseelsorge 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (kostenfrei)

- fachlich moderiertes Online-Forum zum Erfahrungsaustausch

www.diskussionsforum-depression.de

- deutschlandweites Info-Telefon Depression 0800 33 44 5 33 (kostenfrei)

- E-Mail-Beratung für junge Menschen: www.u25-deutschland.de oder www.jugendnotmail.de

Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl, der auch die Senckenberg-Professur an der Goethe Universität Frankfurt innehat. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. 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: In über 87 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. www.deutsche-depressionshilfe.de