

iFightDepression Onlineprogramm neu aufgelegt: Verbesserte Unterstützung zur Selbsthilfe bei Depression

Optimierte Inhalte, neue Funktionen und eine benutzerfreundlichere Bedienung zur Unterstützung der Depressionsbehandlung in 17 Sprachen

Frankfurt am Main, 28. März 2025 - Die European Alliance Against Depression (EAAD) hat das iFightDepression (iFD) Tool grundlegend überarbeitet. Die aktualisierte Version bietet Personen mit leichter bis mittelschwerer Depression nun noch besser Unterstützung zur Selbsthilfe und erleichtert die Nutzung durch eine klarere Struktur, neue Inhalte und technische Verbesserungen. Das iFD Tool beinhaltet Elemente der kognitiven Verhaltenstherapie und evidenzbasierte Ansätze zur Depressionsbehandlung. Ziel ist es, Menschen mit Depression dabei zu helfen, ihre Stimmung im Alltag besser zu verstehen, negative Denkmuster zu erkennen und aktiv an ihrer mentalen Gesundheit zu arbeiten - und das unter Anleitung geschulter Fachkräfte. Das Programm ist für Nutzerinnen und Nutzer kostenfrei und steht in 17 Sprachen zur Verfügung.

Neuerungen sind:

- Klarere Struktur: Übersichtlichere Navigation für verschiedene Nutzergruppen, wie Betroffene und Guides.
- Flexible Nutzung: Optimiert für Computer, Smartphones und Tablets.
- Erweiterte Arbeitsmaterialien: Aktualisierte Vorlagen zum Erfassen von Symptomen, zur Reflexion negativer Gedanken und zur Analyse des Zusammenhangs zwischen Schlaf und Stimmung.
- Barrierefreiheit: Jetzt noch benutzerfreundlicher entsprechend internationaler Standards.
- Gestärkte Datensicherheit: Weiterhin vollständig DSGVO-konform, mit optimierter Datenspeicherung und sicherer Datenmigration.

„Das iFightDepression Online-Programm hat sich als wichtige Unterstützung für Menschen mit Depression erwiesen. Mit der neuen Version wollen wir die Anwendung noch alltagstauglicher und zugänglicher gestalten“, erklärt Professor Ulrich Hegerl, Präsident der EAAD. „Professionell begleitete Online-Programme können die psychotherapeutische oder medikamentöse Behandlung von Depression sinnvoll ergänzen und Versorgungslücken schließen“ So Hegerl weiter.

Fortbildung für Fachkräfte

Fachkräfte, die das iFD Tool nutzen möchten, können an einer speziellen Online-Schulung teilnehmen. Die Schulung umfasst vier kurze Module und dauert etwa 70 Minuten. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmenden ein Zertifikat und Zugang zum Tool. Weitere Informationen zur Anmeldung finden Sie unter: <https://guides.ifightdepression.com/apply>.

Das überarbeitete iFD Tool ist ab sofort online verfügbar: <https://tool.ifightdepression.com>