

Kostenfreies Online-Programm unterstützt 10.000 Nutzer bei der Bewältigung der Depression

16 Sprachen inkl. Arabisch und Ukrainisch verfügbar

Der inzwischen 10.000. Nutzer in Deutschland erfährt mit dem iFightDepression-Programm Unterstützung bei der Bewältigung seiner Depression – begleitet von einem Arzt oder Psychotherapeuten. iFightDepression ist ein kostenfreies Online-Programm für Menschen mit leichten bis mittelschweren Depressionen ab 15 Jahren. Es unterstützt Betroffene beim eigenständigen Umgang mit den Symptomen einer Depression und gibt praktische Hinweise für den Alltag. Durch Übungen lernen Nutzer zum Beispiel, den Tag zu strukturieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Die Wirksamkeit des Programms wurde in einer randomisierten kontrollierten Studie (Oehler et al., 2020) nachgewiesen. iFightDepression ist ein Projekt der European Alliance Against Depression (EAAD). Die Verbreitung in Deutschland erfolgt über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Programm überbrückt Wartezeiten oder hilft nach Klinikentlassung

„Ein Online-Programm wie iFightDepression kann Betroffenen Wissen über die Erkrankung und praktische Tipps im Umgang damit vermitteln. Die Programme eignen sich gut zur Unterstützung der Behandlung mit Medikamenten bei Hausärzten, um die Wartezeit auf einen Therapieplatz zu überbrücken oder nach der Entlassung aus der Reha oder Klinik. Für Menschen in schweren depressiven Krankheitsphasen kann die Nutzung des iFightDepression Programms jedoch schwierig werden“, erklärt Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention und Professor an der Goethe-Universität Frankfurt/Main.

iFightDepression setzt eine ärztliche oder psychotherapeutische Begleitung voraus – denn Studien (Moshe et al., 2021) belegen, dass Online-Programme dann besonders wirksam sind, wenn sie in Kombination mit professioneller Unterstützung angeboten werden. Dies konnte auch spezifisch für das iFightDepression-Programm gezeigt werden, das während der Corona-Pandemie für einen begrenzten Zeitraum auch ohne Begleitung zur Verfügung stand. Von der größten Stimmungsverbesserung berichteten dabei jene, die iFightDepression in begleiteter Form nutzten (Oehler et al., 2021). Als Begleiter des iFightDepression-Programms können sich Ärzte/Ärztinnen und Psychotherapeuten/Psychotherapeutinnen sowie für die fremdsprachigen Versionen auch Fachpersonal aus der Flüchtlingshilfe qualifizieren. Nachdem sie ein CME-zertifiziertes 70-minütiges Online-Training durchlaufen haben, können sie Patienten und Patientinnen zur Nutzung einladen. iFightDepression ist sowohl für Fachpersonal als auch für Nutzerinnen und Nutzer kostenfrei.

Verfügbar in 16 Sprachen

Das Programm ist derzeit in 16 Sprachen verfügbar (deutsch, englisch, italienisch, estnisch, ungarisch, griechisch, norwegisch, spanisch, katalanisch, baskisch, albanisch, arabisch, bulgarisch, polnisch, russisch, ukrainisch). Insbesondere die ukrainische, russische und arabische Version richtet sich an Geflüchtete in Deutschland. „Psychisch erkrankte geflüchtete Menschen müssen die Behandlung in ihrer Heimat häufig unterbrechen und haben es besonders schwer, in einem neuen

Land Hilfe zu finden. Es fehlen Psychotherapeuten und Ärzte, die sie in ihrer Muttersprache behandeln können. iFightDepression kann helfen, diese Sprachbarrieren und Versorgungsengpässe zu überbrücken und insbesondere Patienten helfen, die sonst gar keine Unterstützung bekommen würden“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl.

Weiterführende Informationen für Fachpersonal:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-aerzte-und-psychologen/ifightdepression>

Weiterführende Informationen für Betroffene:

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool>

Quellen:

Moshe, I., Terhorst, Y., Philippi, P., Domhardt, M., Cuijpers, P., Cristea, I., ... & Sander, L. B. (2021). Digital interventions for the treatment of depression: A meta-analytic review. *Psychological bulletin*, 147(8), 749.

Oehler, C., Görges, F., Rogalla, M., Rummel-Kluge, C., & Hegerl, U. (2020). Efficacy of a guided web-based self-management intervention for depression or dysthymia: randomized controlled trial with a 12-month follow-up using an active control condition. *Journal of medical Internet research*, 22(7), e15361.

Oehler, C., Scholze, K., Driessen, P., Rummel-Kluge, C., Görges, F., & Hegerl, U. (2021). How are guide profession and routine care setting related to adherence and symptom change in iCBT for depression?-an explorative log-data analysis. *Internet Interventions*, 26, 100476.

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention: Depression erforschen - Betroffenen helfen - Wissen weitergeben

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen.

www.deutsche-depressionshilfe.de

European Alliance Against Depression - EAAD

Die European Alliance Against Depression (EAAD) ist eine internationale Non-Profit-Organisation mit Sitz in Leipzig und Frankfurt am Main, Deutschland. Ihr Präsident ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die EAAD verzeichnet Mitglieder und mehr als 100 regionale Netzwerkpartner auf der ganzen Welt. Ihr Hauptziel ist die Verbesserung der Versorgung und die Optimierung der Behandlung von Patienten mit depressiven Störungen sowie die Prävention von Suizidalität. Der Verein wurde 2008 von einer Reihe von Experten für psychische Gesundheit aus verschiedenen europäischen Forschungseinrichtungen gegründet, um die von der EU finanzierten EAAD-Projekte (2004-2008) weiterzuführen. Die EAAD ist an mehreren europäischen Forschungsprojekten beteiligt, die sich mit Depression und Suizidprävention befassen.

www.eaad.net