



Depression erforschen
Betroffenen helfen
Wissen weitergeben



Stiftung Deutsche Depressionshilfe

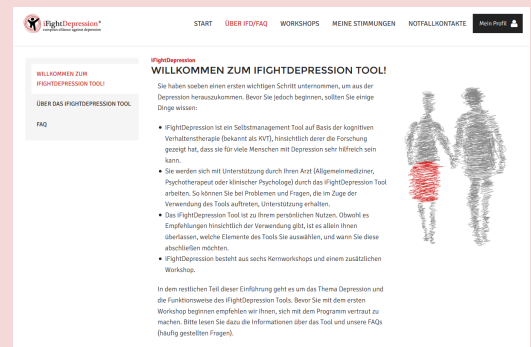
Das **iFightDepression Tool** ist ein mehrsprachiges internetbasiertes, begleitetes Selbstmanagement – Instrument (aus dem Engl. von „Tool“) für Erwachsene und Jugendliche mit leichteren Depressionen.

Hintergrund Defizite in der psychotherapeutischen Versorgung aufgrund langer Wartezeiten erschweren häufig eine schnelle und umfassende Behandlung bei leichten Depressionen. Internetbasierte Selbstmanagement-Programme können an dieser Stelle unterstützen und sind ein Ansatz, der in den letzten Jahren deutschlandweit und auch international zunehmend an Bedeutung gewinnt. Das **iFightDepression Tool** ist ein solches Programm. Es wurde im Rahmen eines Europäischen Projekts und basierend auf einer systematischen Literaturrecherche entwickelt. Anschließend wurden die Inhalte durch ein Gremium aus Experten im Bereich psychischer Gesundheit und internetbasierter Hilfsangebote, aber auch in Zusammenarbeit mit Patienten und Allgemeinmedizinern erprobt und optimiert. Das Tool steht derzeit in neun europäischen Sprachen zur Verfügung.

Aufbau Das **iFightDepression Tool** beinhaltet mehrere Online-Workshops, welche die Patienten in ihrem eigenen Tempo bearbeiten können. Es wird empfohlen, einen Workshop pro Woche zu vervollständigen, was etwa 30 bis 45 Minuten in Anspruch nimmt. Ein Workshop kann über mehrere Sitzungen bearbeitet werden. Zudem wird empfohlen, etwas Zeit für die Vervollständigung der Übungen zwischen den verschiedenen Workshops einzuplanen.

Die Workshops

- 1 Denken, Fühlen und Handeln
- 2 Schlaf und Depression
- 3 Schöne Dinge planen und unternehmen
- 4 Dinge erledigen
- 5 Negative Gedanken erkennen
- 6 Negative Gedanken verändern
- 7 Rundum besser fühlen: Ein gesunder Lebensstil
- 8 Beziehungen
- 9 Soziale Angst



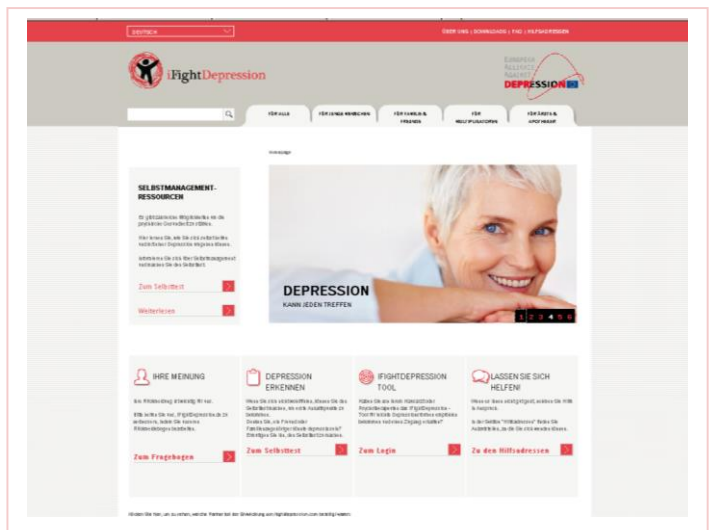
Für **junge Leute** steht eine adaptierte Version des Programms zur Verfügung, welche altersspezifische Workshops zu sozialer Angst und sozialen Beziehungen enthält.

Das **iFightDepression Tool** setzt sich aus klar angeordneten und umgangssprachlichen Workshops mit illustrierenden Grafiken zusammen. Zusätzlich werden Arbeitsblätter als Hausaufgaben und für persönliche Übungen angeboten. Diese können entweder am Computer ausgefüllt und gespeichert, oder ausgedruckt und offline ausgefüllt werden. Im Augenblick (Stand Februar 2016) werden noch keine interaktiven Features, wie Chat oder Diskussionsforum angeboten.

Einsatz des Tools Ein zentrales Element des Tools ist die Begleitung durch einen geschulten (Haus-)Arzt, Psychotherapeuten oder andere im Gesundheitssystem tätige Personen, da es gut belegt ist, dass angeleitete Programme effektiver wirken als solche ohne Supervision (Gellatly et al., 2007; Coull & Morris, 2011). Ärzte, Psychotherapeuten und sonstige Personen, die das iFightDepression Tool anbieten, werden zuvor geschult, wie sie die Patienten bei der Nutzung unterstützen können. Die Begleitung kann im Rahmen regulärer Behandlungstermine erfolgen.

Die iFightDepression Informations-Webseite:

www.ifightdepression.com zielt darauf ab, über die Erkrankung Depression und suizidales Verhalten aufzuklären und das Bewusstsein diesbezüglich zu steigern. Sie richtet sich an die breite Bevölkerung, Erwachsene und junge Leute, an Familien und Freunde, Gesellschafts- und Gesundheitsexperten. Die Webseite wurde im April 2014 in Betrieb genommen, ist derzeit in zwölf Sprachen verfügbar und wird zukünftig auch in anderen Sprachen zur Verfügung stehen. Folgende Länder waren in die Entwicklung der Website involviert: Deutschland, Irland, Portugal, Estland, Ungarn, Bulgarien, Luxemburg, Österreich, Großbritannien und Spanien.



Die Webseite setzt sich aus verschiedenen Unterseiten zu unterschiedlichen depressions-spezifischen Themen zusammen, z.B. Informationen über die Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten. Auch Hilfsangebote werden aufgezeigt.

Zusätzlich werden auch ein Downloadbereich, eine FAQ-Sektion und Hinweise zum Selbstmanagement angeboten. Das oben beschriebene **iFightDepression Selbstmanagement Tool** ist über die Website aufrufbar. Das Tool ist allerdings nur für registrierte Patienten mit persönlichem Login zugänglich, während alle anderen Informationen für alle Internetnutzer frei verfügbar sind.



www.ifightdepression.com/de

info@deutsche-depressionshilfe.de

Das Tool als auch die Webseite sind Produkte des EU-finanzierten Forschungsprojektes PREDI-NU, ("Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU") das von September 2011 bis August 2014 von Leipzig aus koordiniert und von Prof. Ulrich Hegerl in Zusammenarbeit mit Prof. Ella Arensmann aus Irland geleitet wurde. Seit September 2014 wird iFightDepression durch die **European Alliance Against Depression (EAAD)** europaweit koordiniert und verbreitet. Für die Verbreitung im deutschsprachigen Raum ist insbesondere die **Stiftung Deutsche Depressionshilfe** zuständig.

