

## P R E S S E M I T T E I L U N G

### Zum Welttag der Seelischen Gesundheit am 10. Oktober

### **iFightDepression – jetzt auch online!**

**Stiftung Deutsche Depressionshilfe stellt iFightDepression vor: erstes kostenfreies, mehrsprachiges und von Ärzten begleitetes Selbstmanagement-Programm für Patienten mit leichteren Depressionsformen**

**Leipzig, 6. Oktober 2016** – Im Laufe eines Jahres erkranken in Deutschland ca. 5,3 Millionen Menschen an einer behandlungsbedürftigen, unipolaren Depression. Jedoch erhält nur eine Minderheit eine optimale Behandlung. Hinzu kommt, dass Betroffene, die Hilfe suchen, oft mit langen Wartezeiten beim Facharzt oder Psychologen konfrontiert sind. Das neue iFightDepression Tool der Stiftung Deutsche Depressionshilfe schafft Abhilfe: Betroffene können dieses Online-Selbstmanagement-Programm nach Einladung durch einen geschulten Hausarzt oder Psychotherapeuten von zu Hause aus sofort nutzen.

Das Tool richtet sich an Erwachsene und Jugendliche ab 15 Jahren, die unter leichteren Depressionsformen, d.h. leichten bis mittelgradigen, aber auch unterschwellig Depressionen leiden. Im Gegensatz zu den meisten Angeboten auf dem Markt ist der Einsatz von iFightDepression für die Nutzer kostenfrei. Das Besondere: Die Betroffenen werden durch die Hausärzte, Psychotherapeuten oder entsprechend geschultes Fachpersonal, über das sie den Zugang erhalten haben, bei der Nutzung des Tools begleitet. „Es ist wissenschaftlich nachgewiesen, dass begleitete Programme effektiver sind als solche, die keine Unterstützung von außen bieten“, erläutert Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe den innovativen Ansatz. „Deshalb ist die Begleitung durch Hausärzte, Psychotherapeuten oder andere qualifizierte Begleiter zum wichtigen Bestandteil des Tools geworden. Die Experten halten den Kontakt zum Patienten mittels Telefongesprächen oder persönlichen Kontakten über die ganze Nutzungszeit aufrecht und können so im Rahmen einer regulären Behandlung oder beim Warten auf einen Therapieplatz das Tool als ergänzenden Behandlungsbaustein einsetzen.“

Um die Hausärzte oder Psychotherapeuten für die Nutzung des neuen Tools zu qualifizieren, bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe kostenfrei ein Online-Training an. Nach Abschluss erhalten die Teilnehmer ein Zertifikat sowie einen persönlichen Programmzugang und können ab

## P R E S S E M I T T E I L U N G

sofort ihre Patienten zur Nutzung des Tools einladen. Für die Teilnahme am Online-Training können Ärzte und Psychotherapeuten Fortbildungspunkte geltend machen.

iFightDepression beruht auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie und wurde unter der Leitung von Prof. Dr. Ulrich Hegerl innerhalb eines EU-finanzierten Forschungsprojekts mit weltweit führenden Experten sowie Patientenorganisationen entwickelt. Deshalb steht es neben der deutschen Fassung auch in verschiedenen anderen europäischen Sprachen zur Verfügung, u.a. in Englisch und Spanisch. Die deutsche Version wird im Rahmen der Kooperation mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH angeboten und kontinuierlich evaluiert. „Die Deutsche Bahn ist seit Jahren Vorreiter beim Gesundheitsmanagement ihrer Mitarbeiter. Dadurch haben wir auch im Bereich psychische Gesundheit eine hohe Sensibilität und Expertise entwickelt, die wir gesellschaftlich einbringen wollen“, erläutert Dr. Christian Gravert, Leitender Konzernarzt der Deutschen Bahn und Projektverantwortlicher bei der Deutsche Bahn Stiftung, das Engagement. „Mit iFightDepression geben wir Hausärzten, Psychotherapeuten und ihren Patienten ein Tool an die Hand, das hilft, Wartezeiten zu überbrücken und leichtere Depressionsformen zu behandeln“, so Dr. Christian Gravert weiter.

Mehr Informationen zum iFightDepression Programm: [www.ifightdepression.com/de/](http://www.ifightdepression.com/de/)

### Testzugänge, Abbildungen und weitere Informationen für die Presse bei:

Susanne Janicke

Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Tel.: 0341 97 24 51 2

E-Mail: [pr@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:pr@deutsche-depressionshilfe.de)

Roman Rühle

Deutsche Bahn Stiftung gGmbH

Tel.: 030 297 56 10 7

E-Mail: [roman.ruehle@deutschebahnstiftung.de](mailto:roman.ruehle@deutschebahnstiftung.de)

### 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.

Mehr Infos: [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)

### Deutsche Bahn Stiftung

Menschen in Not helfen und für mehr Chancengerechtigkeit sorgen – dafür steht die Deutsche Bahn Stiftung gGmbH. Im Jahr 2013 gegründet, bündelt sie das gemeinnützige Engagement des DB-Konzerns in Deutschland sowie das DB Museum und baut es unter dem Leitgedanken *Anschluss sichern. Verbindungen schaffen. Weichen stellen.* weiter aus. Arbeitsschwerpunkte liegen in den Bereichen Bildung, Ehrenamt und gesellschaftliche Integration. Mehr Infos: [www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)