

Quelle:

www.lazarus.at/2024/02/09/depression-kostenfreies-online-programm-unterstuetzt-betroffene-bei-der-bewaeltigung

Depression: Kostenfreies Online-Programm unterstützt Betroffene bei der Bewältigung

☒ Der bereits 10.000. Nutzer in Deutschland erfährt mit dem „iFightDepression“-Programm Unterstützung bei der Bewältigung seiner Depression - begleitet von seinem Arzt oder Psychotherapeuten.

**STIFTUNG DEUTSCHE
DEPRESSIONSHILFE
UND SUIZIDPRÄVENTION**



„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*innen 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 Psychotherapeut*innen sowie für die 15 verfügbaren fremdsprachigen Versionen auch Fachpersonal aus der Flüchtlingshilfe qualifizieren. Nachdem sie ein CME-zertifiziertes 70-minütiges Online-Training durchlaufen haben, können sie

Patient*innen zur Nutzung einladen. iFightDepression ist sowohl für Fachpersonal als auch für Nutzer*innen kostenfrei.

[>Weiterführende Info für Fachpersonal hier](#)

[>>Weiterführende Info für Betroffene hier](#)