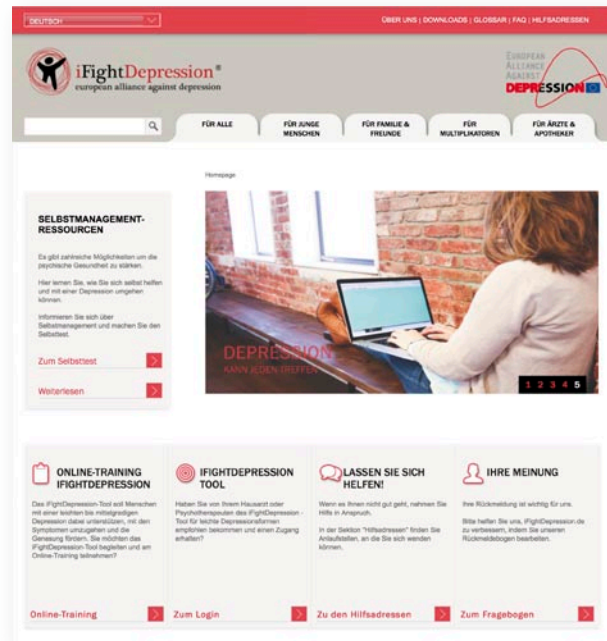


Die iFightDepression® Internetseite

www.ifightdepression.com/de/ liefert evidenzbasierte Informationen über Depression und suizidales Verhalten für die allgemeine Öffentlichkeit, junge Menschen, Familie und Freunde, Multiplikatoren

(Medien, Lehrer, Pfarrer, Polizei) und Gesundheitspersonal (Allgemeinmediziner, Apotheker).

Die Internetseite ist seit April 2014 online und ist mittlerweile in 13 europäischen Sprachen verfügbar (Stand April 2017).



Besucher der Internetseite können einen Selbsttest durchführen, Rückmeldung geben, nützliche Links sowie Hilfskontakte finden, ein Glossar aufrufen und im Downloadbereich Informationsmaterial herunterladen.

Kontaktieren Sie uns!

Sie haben Fragen rund um **iFightDepression®**?
Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Ihr Kontakt

Stiftung Deutsche Depressionshilfe
Sammelweisstraße 10, 04103 Leipzig
deutsche-depressionshilfe.de

Ansprechpartnerin: Nicole Koburger
Telefon: 0341 97-24 472, Fax: 0341 97-24 599
E-Mail: Nicole.Koburger@medizin.uni-leipzig.de

STIFTUNG **DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

Das iFightDepression® Tool und die iFightDepression® Internetseite sind Produkte der European Alliance Against Depression (www.eaad.net). Sie entstanden im Rahmen des EU-finanzierten Forschungsprojekts »PREDI-NU« (Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU), das von Prof. Ulrich Hegerl (Deutschland), in Kooperation mit Prof. Ella Arensman (Irland), im Zeitraum von September 2011 bis August 2014 geleitet wurde. Die deutschen Versionen obliegen der Verantwortung der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Sie werden in Deutschland im Rahmen der Kooperation zwischen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung weiterentwickelt und verbreitet.



iFightDepression®

STIFTUNG **DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

iFightDepression® Website
und
iFightDepression® Tool,
ein begleitetes, internetbasiertes
Selbstmanagement-Programm

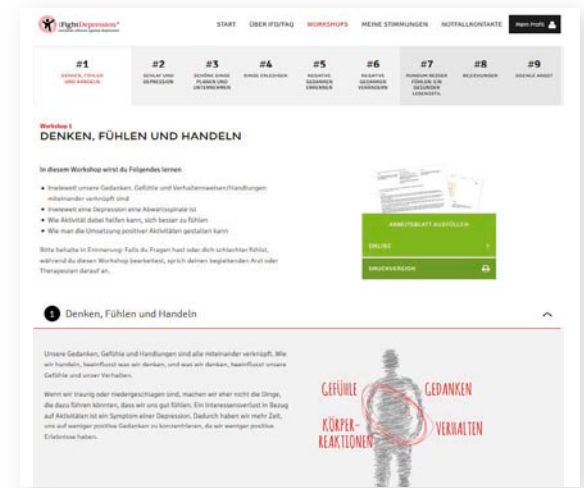
Fighting against Depression

Fakten zu Depression

- Depression ist eine ernste und oft lebensbedrohliche psychische Erkrankung. Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) handelt es sich um eine der schwerwiegendsten Erkrankungen weltweit.
- Depression kann jeden treffen: Männer und Frauen aller Alters- und Berufsgruppen, sowie aller sozialer und Bildungsschichten.
- Es handelt sich um eine sehr häufige Erkrankung. Eine von fünf Frauen und einer von zehn Männern ist im Laufe des Lebens davon betroffen.
- Depression ist die häufigste Ursache für suizidales Verhalten. Der WHO (2014) zufolge nehmen sich weltweit jährlich ungefähr 800.000 Menschen das Leben. Die Zahl versuchter Suizide ist etwa 20 Mal höher.

Das iFightDepression® Tool

- **ist ein kostenfreies, europäisch konsentriertes Selbstmanagement-Programm** für Menschen mit leichten Depressionsformen.
- **steht in einer Version für Jugendliche und junge Erwachsene (15-24 Jahre) und Erwachsene (ab 25) zur Verfügung.**
- **steht derzeit in zehn europäischen Sprachen zur Verfügung (deutsch, englisch, italienisch, estnisch, ungarisch, griechisch, norwegisch, spanisch, katalanisch, baskisch; Stand April 2017).**
- basiert auf den Prinzipien der Kognitiven Verhaltenstherapie.
- ist kein Ersatz für eine reguläre Behandlung mit Psychopharmaka und/oder Psychotherapie, sondern eine mögliche Ergänzung.
- wird von approbierten Ärzten und psychologischen Psychotherapeuten den Patienten angeboten und von diesen während der Nutzung begleitet.
- steht Patienten leider nicht für eine selbstständige Registrierung zur Verfügung. Wenn Sie das Programm nutzen möchten, könnten Sie Ihrem Hausarzt oder Psychologischem Psychotherapeuten davon erzählen und auf die Möglichkeit zur Qualifizierung als Begleiter hinweisen.



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

Das iFightDepression® Tool bietet zudem einen Fragebogen zur Stimmungskontrolle und Arbeitsblätter, die als Hausaufgaben oder persönliche Übungen verwendet werden können. Diese können entweder am Computer bearbeitet und gespeichert oder ausgedruckt und offline ausgefüllt werden.

Approbierte Ärzte und psychologische Psychotherapeuten können sich über ein Online-Training mit dem iFightDepression® Tool vertraut machen. Es ist mit 2 CME-Punkten zertifiziert und kostenfrei verfügbar unter:

<https://home.uni-leipzig.de/~webinar>

