

**Pressekonferenz „Depressionen besser behandeln“
München, 5. November 2009, 11.00-11.45 Uhr**

Depressionen – Möglichkeiten und Grenzen der Online-Selbsthilfe

*Dr. Nico Niedermeier, Facharzt für Psychotherapeutische Medizin,
Moderator des Online-Forums der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, München*

Das Online-Diskussionsforum
www.buendnis-depression.de/forum
Eine Selbsthilfemaßnahme für
depressiv erkrankte Menschen



DEPRESSION

Depressionen – Möglichkeiten und Grenzen der Online-Selbsthilfe

Dr. Nico Niedermeier, München

Was leistet das Diskussionsforum?

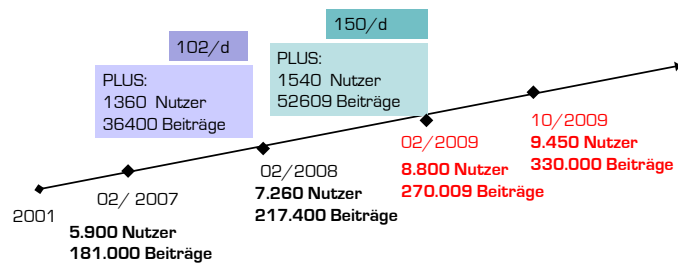
- Es ermöglicht Kontakt von Betroffenen zu Betroffenen und/oder Angehörigen.
- Es ermöglicht Kontakt von Angehörigen zu Angehörigen und/oder Betroffenen.
- Es ist Deutschlands größte Selbsthilfeplattform für depressive Störungen, bei der die Kontakte unabhängig von zeitlicher und räumlicher Begrenzung stattfinden können.
- Das Forum ermöglicht einen Austausch über die verschiedensten Aspekte der Krankheit.

Was leistet das Diskussionsforum?

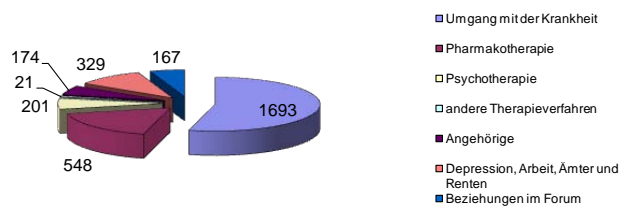
- Der Kontakt ist eine unmittelbare Selbsthilfe und gleichzeitig eine Basis für mögliche „reale“ Kontakte.
- Aber!!! Die Kontakte des Forums sind nicht minderer Qualität weil sie „virtuell“ sind. Im Gegenteil: Ihre besondere Qualität ist die Intensität und Tragfähigkeit der Kontakte, obwohl (oder gerade weil) sie virtuell sind.
- Die inhaltliche Gestaltung des Platzes wird von den Betroffenen geleistet.
- Das Angebot ist kostenfrei für die Betroffenen und verfolgt keine kommerziellen Interessen.

Das Forum wächst



www.buendnis-depression.de/forum

Anzahl der neuen Beiträge nach Unterforen (November 2008)



Beispiele für typische Selbsthilfe-Threads

- +/- 3 gute Dinge des Tages
- Aufgabenlisten
- Laufen gegen Depression - Winterloch? Alternativen? Wie "sich aufraffen"?
- Motivationsthread
- Notfallkoffer/Selbstfürsorgeliste

Was leistet das Diskussionsforum?

Reale Selbsthilfetreffen von Gruppen aus dem Forum
2008/2009 in:



Weitere Ergebnisse aus dem Forum: 1. Wissenschaftliche Evaluation

95% der Befragten sind an Depressionen erkrankt.	→ Das Forum erreicht die depressiv Erkrankten
Fast alle Befragten sind oder waren in ärztlicher Behandlung bzw. Therapie.	→ Das Forum wird nicht als Arztersatz betrachtet, sondern wird hauptsächlich therapiebegleitend, als zusätzliche Selbsthilfe genutzt. Durch das Forum verbessert sich die Einstellung gegenüber ärztlich/psychologischer Therapie.
Die Befragten erhalten Ratschläge und knüpfen neue Kontakte.	→ Die Nutzung des Forums verstärkt die Auseinandersetzung mit der Erkrankung; Wissensvermittlung, Empowerment

Aktuelle Publikation zum Thema: Blume, A., Mergl R., Niedermeier N., Kunz J., Pfeiffer-Gerschel T., Karch S., Havers I., Hegerl U. (2009) Evaluation eines Online-Diskussionsforums für an Depression Erkrankte und Angehörige – eine Untersuchung zu Motiven und Auswirkungen der Teil. *Neuropsychiatrie*. 23 (1) 42-51

Weitere Ergebnisse aus dem Forum: 2. Information für Behandler

- 1. Schritt: N. Niedermeier, T. Pfeiffer, U. Hegerl (2006): **Von unseren Patienten lernen. Ein Erfahrungsbericht nach fünf Jahren Diskussionsforum im Rahmen des Kompetenznetzes Depression.** Nervenheilkunde 25, 361 - 367
- 2. Schritt: N. Niedermeier, D. Althaus, A.M. Möller-Leimkühler, U. Hegerl (2007): **Der depressive Patient in der Praxis.** Lehr-DVD, F-M-A Psychiatrie & Psychotherapie, Fortbildungs-Medien-Akademie-Medizin.

Ergebnisse aus dem Forum: 2. Information für Betroffene, Angehörige und Behandler



Schattendasein - Das unverstandene Leiden
Depression
Müller-Rörich, Hass, Margue, van den Broeck, Wagner
Springer, Berlin

Dr. Nico Niedermeier

Facharzt für Psychotherapeutische Medizin

Moderator des Online-Forums der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

Nußbaumstraße 10

80336 München

Fon 089 54 50 84 30

e-Mail niedermeier@psycho-muenchen.de