

## Wie werde ich Begleiter für iFightDepression<sup>®</sup> auf Arabisch? – Anleitung

### Was ist iFightDepression<sup>®</sup>? Warum gibt es eine arabische Version?

iFightDepression<sup>®</sup> ist ein begleitetes online-basiertes Selbstmanagement-Tool, das für Patienten\* mit leichten bis mittelschweren Depressionsformen entwickelt wurde. Zusammen mit einem qualifizierten Begleiter erlernen Patienten grundlegende Techniken zum Umgang mit ihrer Depression, angelehnt an die Kognitive Verhaltenstherapie. Das Tool ersetzt keine leitlinienkonforme Behandlung, kann jedoch ergänzend angeboten werden. Es steht derzeit in 12 Sprachen zur Verfügung, und aktuell nun auch auf Arabisch.

**Die arabische Version ist eine gute Möglichkeit für deutsche Begleiter, ihren arabischsprachigen Patienten therapeutische Unterstützung (ersetzt keine Psychotherapie) anzubieten, auch ohne eigene arabische Sprachkenntnisse.**

Die Zahl der in Deutschland lebenden Personen mit arabischem Migrationshintergrund umfasst mittlerweile über 1,5 Mio. Menschen, u.a. aufgrund der Flüchtlingswellen seit 2015. Für diese Bevölkerungsgruppe liegen massive Versorgungsengpässe vor, bedingt durch Sprachbarrieren und kulturelle Unterschiede.

Um hier zu unterstützen, wurden die Workshops der deutschen Version von iFightDepression<sup>®</sup> auf Arabisch übersetzt und die Inhalte wurden kultursensitiv angepasst (etwa die Alltagsbeispiele). Auf die arabische Zielgruppe zugeschnittene Zusatzworkshops (Stärkung der psychischen Widerstandskraft, Wegweiser zum Gesundheitssystem und Anlaufstellen bei psychischen Erkrankungen in Deutschland) runden das Angebot ab.

### Welche Personen sind als qualifizierte Begleiter für iFightDepression<sup>®</sup> zugelassen?

Neben Ärzten und approbierten Psychotherapeuten kann das Tool auch von Fachpersonal begleitet werden, das unter der Supervision der eben genannten Berufsgruppen steht. Dies können z.B. Psychologen in Ausbildung, Sozialarbeiter oder Pflegepersonal im stationären Kontext sein.

**Die arabische Version kann von einem noch größeren Personenkreis begleitet werden:** Mitarbeiter einer Einrichtung, in der mit Geflüchteten und Asylsuchenden gearbeitet wird (z.B. Psychosoziale Zentren für Flüchtlinge, Flüchtlingsambulanzen), im Rahmen ihrer Tätigkeit als Psychologin, Sozialarbeiter oder Berater.

\*Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.

### Wichtig:

Hier ist eine Supervision durch einen approbierten Kollegen keine Voraussetzung für die Begleitung, damit Geflüchteten und Asylsuchenden möglichst rasch und unbürokratisch Hilfe angeboten werden kann. Dennoch weisen wir darauf hin, dass iFightDepression<sup>®</sup> bei der Behandlung einer Depression lediglich unterstützend wirkt. Für eine leitlinienkonforme Behandlung ist deshalb eine möglichst baldige Kontaktaufnahme mit einem Arzt oder Psychotherapeuten anzustreben.

### Wie erfolgt die Anmeldung als qualifizierter Begleiter für iFightDepression<sup>®</sup> ?

1. CME-zertifiziertes Online-Training → <https://ifightdepression.com/webinar/> (ca. 70 Minuten)
2. Am Ende des Online-Trainings: Qualifikationsnachweis hochladen
  - Approbationsurkunde bei approbierten Begleitern
  - Alternativ: Formblatt „Begleitung unter Supervision“ (s. Anhang 1) bei Mitarbeitern des Sozialpsychiatrischen Dienstes, in psychiatrischen / psychotherapeutischen Ambulanzen oder in Kliniken (ausfüllen und unterzeichnen)
  - ✿ **Alternativ für die Begleitung der arabischen Version:** Formblatt „Begleitung für Geflüchtete“ (s. Anhang 2) bei der Arbeit in einer Einrichtung mit Arabischsprachigen (ausfüllen und unterzeichnen)
3. Ihren Account auf der iFightDepression<sup>®</sup>-Website erhalten Sie i.d.R. innerhalb einer Woche
4. Zur Einladung von **arabischsprachigen Patienten** (<https://tool.ifightdepression.com>):
  - ➔ „Mein Profil“ – „Neuer Patient“: E-Mail-Adresse Ihres Patienten eintragen, **arabische Sprachversion einstellen**, „Registrieren“ klicken
  - ➔ Ihr Patient erhält dann automatisch eine E-Mail und kann iFightDepression<sup>®</sup> am Smartphone oder PC flexibel nutzen!

### Welche Patienten kann ich bei iFightDepression<sup>®</sup>-Arabisch begleiten?

Das Tool ist empfehlenswert, wenn Ihre Patienten leichtere Depressionssymptome zeigen. Hinweis: Wenn sich die Stimmung eines Patienten im Verlauf verschlechtert, ziehen Sie einen approbierten Kollegen hinzu.

iFightDepression<sup>®</sup> lebt von anschaulichen Texten, Grafiken und Übungen. Die Materialien geben den Patienten z.B. die Möglichkeit, Aktivitäten und Stimmungen aufzuzeichnen, wodurch Verläufe und Entwicklungen beobachtet werden können.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit wird im Text die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich die Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.