

## Zertifizierte Begleitung

### Die Begleitung

iFightDepression® ist ein begleitetes Programm, d.h. ein Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut unterstützt die Nutzung. Das sorgt für bessere Ergebnisse: aus der Forschungsliteratur ist bekannt, dass Selbstmanagement-Programme effektiver sind, wenn die Nutzung begleitet wird.

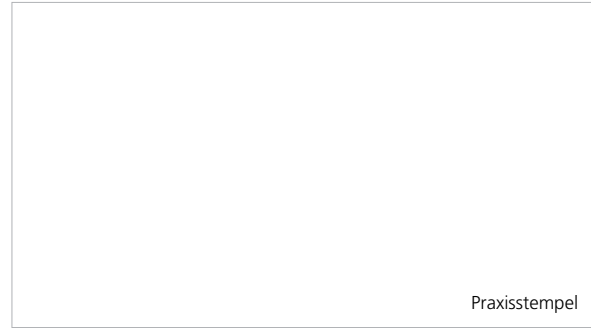
Ihr Arzt oder Psychologischer Psychotherapeut unterstützt Sie dabei zu lernen, wie Sie das Programm am besten für sich nutzen können.

Sie können mit Ihrem Arzt oder Psychologischen Psychotherapeuten zum Beispiel folgendes besprechen:

- Etwaige Bedenken und Fragen
- Das Tempo zur Bearbeitung der Workshops
- Die Datenfreigabe nach Ihrem eigenen Ermessen
- Ihr Stimmungstagebuch und die ausgefüllten Arbeitsblätter
- Den Verlauf Ihrer Erkrankung



### Überreicht von:



### Weitere Informationen



[www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-betroffene-und-angehoerige/ifightdepression-tool)

[www.ifightdepression.com/de](http://www.ifightdepression.com/de)

Hinweis: Die Anmeldung im iFightDepression®-Programm kann anonym erfolgen. Sie erfordert jedoch eine gültige E-Mail-Adresse.

Alle Daten werden auf einem sicheren Server gespeichert. Alle gängigen Bestimmungen für Datenschutz und Datensicherheit sind gewährleistet. Dies wird in der Datenschutzerklärung auf [tool.ifightdepression.com/de-AD](http://tool.ifightdepression.com/de-AD) näher erläutert.



Das iFightDepression® Tool und die iFightDepression® Internetseite sind Produkte der European Alliance Against Depression ([www.eaad.net](http://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.



2017/07 DESIGN@POOL-X.DE



**iFightDepression®**



**Depression ist behandelbar.**  
Erfahren Sie mehr  
über das internetbasierte  
Selbstmanagement-Programm  
**iFightDepression®**



**FÜR MENSCHEN  
MIT LEICHTEREN  
DEPRESSIONSFORMEN**

### Was ist iFightDepression®?

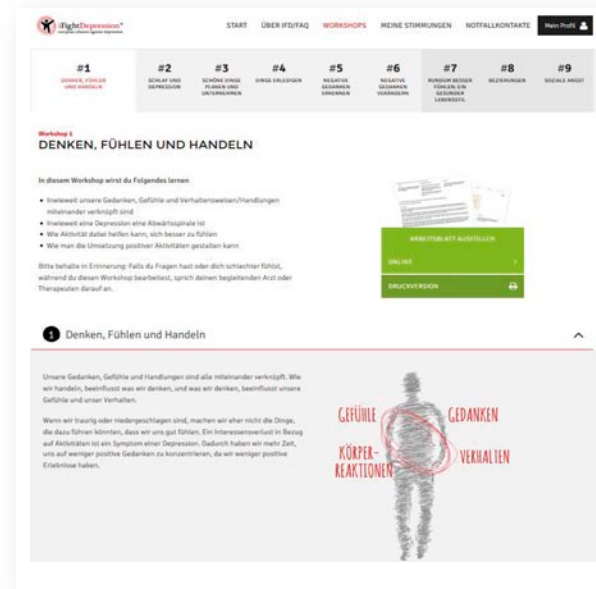
iFightDepression® ist ein internetbasiertes Selbstmanagement-Programm. Es wurde entwickelt, um Menschen mit leichteren Depressionsformen dabei zu helfen mit ihren Symptomen besser umzugehen. Es besteht aus verschiedenen Workshops, die dabei helfen können zu verstehen, wie Stimmung, Gedanken und Verhalten die eigenen Gefühle beeinflussen können. Das Programm beinhaltet außerdem Übungen, die Sie in ihrem Alltag anwenden können, um nicht hilfreiche Gedanken oder Verhaltensweisen zu verändern.

### Was erwartet Sie konkret?

- 6 Workshops mit Informationen und Anleitungen
  - #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
- Zusatzworkshop(s)
- Persönliche Übungen in Form von Arbeitsblättern
- Fragebogen zur Stimmungskontrolle

### Besonderheiten des Programms

- **Kostenfrei**
- Begleitet
- Wissenschaftlich fundiert
- 2 Versionen:
  - Für Jugendliche und junge Erwachsene (15–24)
  - und für Erwachsene (25+)
- Mehrsprachig



Alle auf den Bildern dargestellten Personen sind Modelle. Foto: iStock

