



iFightDepression® Online-Training

<https://ifightdepression.com/webinar/>

Wenn Sie Arzt oder approbierter Psychotherapeut sind und iFightDepression® im Rahmen Ihrer täglichen Arbeit nutzen möchten, können Sie **kostenfrei** am iFightDepression® Online-Training teilnehmen. Dabei lernen Sie, wie Sie das Tool in Ihre tägliche Arbeit einbinden und Ihren Patienten zur Verfügung stellen können.

Die Gesamtlänge des Online-Trainings beträgt etwa 70 Minuten.

Es besteht aus 4 Videomodulen:

- Einleitung zum Tool und Basiswissen Depression
- Eine Einführung in das Tool
- Geführte Online-Tour durch das Tool
- Einsatz und Begleitung des Tools im Rahmen der täglichen Arbeit

Die Module und Videos können auf verschiedene Arbeitseinheiten aufgeteilt werden, d.h. sie können am Stück oder in Teilen absolviert werden.

Der Abschluss des Online-Trainings erfolgt über einen Test. Wird dieser bestanden und ein Nachweis über den beruflichen Hintergrund erbracht, werden ein Zertifikat sowie ein persönlicher Programmzugang erstellt. Es können dann Patienten zur kostenfreien Nutzung des Programms eingeladen und während der Bearbeitung begleitet werden.

Die Teilnahme am Online-Training wird von der Sächsischen Landesärztekammer mit 2 Fortbildungspunkten zertifiziert.

iFightDepression® Beratung für Ärzte und Psychotherapeuten

Sie möchten:

- Das iFightDepression® Online-Training absolvieren, haben aber noch Fragen?
- Ihren Patienten das iFightDepression® Tool zur Verfügung stellen und vorher noch etwas klären?
- Das Tool und/oder Online-Training in einen Qualitätszirkel, eine Weiterbildung o. Ä. einbringen?
- Eine andere Frage stellen?

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Telefonische Beratungszeit:

Montags & Dienstags von 10.30–13.30 Uhr
Telefon:

E-Mail-Anfragen via:

ifd-online-training@ead.net

Unsere Webseiten:

www.deutsche-depressionshilfe.de
www.ifightdepression.com/de

Newsletter:

Sie erhalten regelmäßig aktuelle Informationen zu unserer Arbeit und den Themen Depression, Suizidprävention und seelische Gesundheit unter www.deutsche-depressionshilfe.de/newsletter

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 wurden in Deutschland im Rahmen der Kooperation zwischen der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutsche Bahn Stiftung weiterentwickelt und an den Start gebracht. Aus Gründen der Lesbarkeit wurde hier die männliche Form gewählt. Sämtliche Personenbezeichnungen gelten gleichermaßen für alle Geschlechter.

STIFTUNG
**DEUTSCHE
DEPRESSIONS
HILFE**

EUROPEAN
ALLIANCE
AGAINST
DEPRESSION

DB DEUTSCHE BAHN
STIFTUNG



iFightDepression®
Ein begleitetes Online-
Selbstmanagement-Programm
zur Ergänzung der
Depressionstherapie



**INFORMATIONEN
FÜR ÄRZTE UND
PSYCHOTHERAPEUTEN**

Depression & Versorgungslage

- Depression ist eine in der Primärversorgung aber auch allen anderen Bereichen der Medizin häufige, schwere und oft lebensbedrohliche psychische Erkrankung. In Deutschland erkranken jährlich etwa 5,3 Millionen Menschen (8,2%) an einer behandlungsbedürftigen Depression.
- Es bestehen große Versorgungsdefizite durch
 - Stigma
 - krankheitsbedingte Faktoren und
 - zunehmende Versorgungsengpässe mit langen Wartezeiten beim Facharzt oder Psychotherapeuten.
- Circa 75% der Patienten, die ambulant eine Behandlung erhalten, werden vom Hausarzt behandelt, in der Regel mit Antidepressiva.
- Auch psychologische Psychotherapeuten spielen bei der Behandlung von Depression eine zentrale Rolle.
- Das iFightDepression® Tool soll internetbasiertes, ärztlich- oder psychotherapeutisch begleitetes Selbstmanagement fördern und so zum Abbau von Versorgungsdefiziten beitragen.

Das iFightDepression® Tool ...

- ist ein **begleitetes** Programm, d.h. Patienten erhalten den Zugang zum Programm über einen Arzt oder Psychotherapeuten, der die Nutzung begleitet.
- ist internetbasiert und damit **unabhängig von Ort und Zeit** und auch über mobile Endgeräte nutzbar. Es handelt sich jedoch nicht um eine App.
- ist für Ärzte und Psychotherapeuten ebenso wie für die Patienten **kostenfrei**.
- kann eine Behandlung mit Antidepressiva oder face-to-face-Psychotherapie **nicht ersetzen**, sondern stellt eine Ergänzung zur Regulärbehandlung dar.
- ist **mehrsprachig**. Es ist bisher in 10 Sprachen verfügbar (Deutsch, Englisch, Italienisch, Estnisch, Ungarisch, Griechisch, Norwegisch, Spanisch, Katalanisch, Baskisch) und wird ständig erweitert. Eine Version auf Arabisch erscheint in 2018.
- richtet sich an **Menschen mit leichteren Depressionsformen**, d.h. leichte bis mittelgradige, aber auch subklinische Depression.
- richtet sich an **Erwachsene** und in einer modifizierten Version an **Jugendliche ab 15 Jahren**.
- beruht auf den **Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie**.
- soll **Betroffene** im eigenständigen Umgang mit den Symptomen der Depression im Sinne der Hilfe zur Selbsthilfe **unterstützen**.
- ist **vielseitig einsetzbar**. Es kann u.a. im Rahmen einer regulären Behandlung (insbesondere während einer aktiv-abwartenden Begleitung bei leichten Depressionen), in der Nachsorge oder zur Überbrückung von Wartezeiten auf einen Therapieplatz eingesetzt werden.
 - wurde im Rahmen eines **europäischen Projekts und basierend auf einer systematischen Literaturrecherche entwickelt**. Die Inhalte wurden mit Experten sowie Patienten- und Angehörigenorganisationen abgestimmt.



Online-Selbstmanagement bei Depression ...

- stellt eine neue Entwicklung aus dem Bereich der Versorgungsforschung dar, die die Behandlung von Depression sinnvoll ergänzen kann. Es soll Betroffene beim eigenständigen Umgang mit Symptomen der Erkrankung und beim Aufbau relevanter Fertigkeiten unterstützen. Anwendungsstudien zeigen, dass diese Art von Intervention bei Patienten auf **hohe Akzeptanz** stößt.
- ist **genauso wirksam** wie therapeutengeleitete Verhaltenstherapie, bei Jugendlichen ebenso wie bei Erwachsenen, wobei begleitete Programme effektiver sind als solche, die keine Begleitung integrieren¹.
- ist **in den nationalen Versorgungsleitlinien** zur unipolaren Depression als niederschwellige psychosoziale Intervention **enthalten** (Punkt 3.3.2: technologiegestützte psychosoziale Interventionen).
- findet auch **in der Politik zunehmend Berücksichtigung und Stärkung**. Mit dem Präventionsgesetz wurde bereits 2015 vom Bundesministerium für Gesundheit die Rolle der Selbsthilfe (wozu im weiteren Sinne auch Selbstmanagement-Programme wie iFightDepression® zählen) im Rahmen der Gesundheitsförderung und Prävention gestärkt.
- Das Gesetz für sichere digitale Kommunikation und Anwendungen im Gesundheitswesen (E-Health-Gesetz), das zum 1. Januar 2016 in Kraft getreten ist, sieht eine Förderung der Telemedizin vor.

¹) Literaturangaben lassen wir Ihnen sehr gern auf Anfrage zukommen.

