



## PRESSEMITTEILUNG

# Digitales Selbsthilfe-Programm iFightDepression als Best Practice von OECD ausgewählt

**Leipzig/ Frankfurt am Main, 06.11.2025** Die Organisation für wirtschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung (OECD) hat das Online-Programm iFightDepression im aktuellen Bericht zur Förderung und Prävention psychischer Gesundheit als eine Best-Practice-Intervention identifiziert. Das an die kognitive Verhaltenstherapie angelehnte Online-Programm hilft Betroffenen, Depression besser zu verstehen und zeigt Übungen für den Alltag. iFightDepression ist ein Angebot der European Alliance Against Depression (EAAD) unter Leitung von Prof. Ulrich Hegerl. Die Verbreitung in Deutschland erfolgt über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention.

Die OECD hebt hervor, dass Depressionen und Angststörungen eine erhebliche Belastung für Betroffene und auch die Gesellschaft darstellen. Circa jeder fünfte Erwachsene in OECD- und EU27-Ländern sei von leichten bis mittelschweren Symptomen betroffen. Vor diesem Hintergrund identifiziert und bewertet der Bericht Interventionen, die nachweislich das psychische Wohlbefinden verbessern, eine Verschlechterung der Symptome verhindern und so auch Bildungs- und Berufschancen fördern. Es wurden elf Ansätze von der OECD in Zusammenarbeit mit der Europäischen Kommission ausgewählt. Die Interventionen wurden anhand von fünf Kriterien bewertet: Wirksamkeit, Effizienz, Gerechtigkeit, Qualität der Evidenzbasis und Reichweite – sowie das Potenzial zur Übertragbarkeit auf weitere kulturelle und sprachliche Kontexte. iFightDepression ist dabei die einzige der 11 Maßnahmen, die aus Deutschland stammt.

### **iFightDepression überzeugt durch wissenschaftlich belegte Wirksamkeit**

Insbesondere die starke Evidenz durch eine randomisierte kontrollierte Studie mit aktiver Kontrollgruppe (Oehler et al, 2020) wurde in der Bewertung von iFightDepression hervorgehoben. Die Studie ergab, dass nach sechswöchiger Nutzung die Verringerung der depressiven Symptome bei iFightDepression um 40 % höher als in der aktiven Kontrollgruppe war. Die Steigerung der gesundheitsbezogenen Lebensqualität war in der iFightDepression-Gruppe nach sechs Wochen um 89 % höher als in der Kontrollgruppe, nach drei Monaten um 56 %.

### **Kostenfrei und in 16 Sprachen verfügbar**

Zudem lobt die OECD die hervorragende Übertragbarkeit von iFightDepression in andere Länder. So ist das Online-Programm bereits in 16 Sprachen verfügbar - darunter Ukrainisch und Russisch für die gezielte Unterstützung vertriebener Personen. Hervorgehoben wurde zudem bei der Bewertung im Bereich "Gerechtigkeit", dass iFightDepression für alle Bevölkerungsgruppen zugänglich ist, da es online und für die Nutzerinnen und Nutzer kostenlos zur Verfügung steht. Schlussfolgernd empfiehlt die OECD, die Verfügbarkeit von iFightDepression zu erhöhen, seine Bekanntheit aktiv zu fördern und Fachkräfte in der effektiven Nutzung zu schulen.



## PRESSEMITTEILUNG

### Quellen:

Oehler, C. et al. (2020), "Efficacy of a guided web-based self-management intervention for depression or dysthymia: Randomized controlled trial with a 12-month follow-up using an active control condition", *Journal of Medical Internet Research*, Vol. 22/7, <https://doi.org/10.2196/15361>.

OECD (2025), *Mental Health Promotion and Prevention: Best Practices in Public Health*, OECD Publishing, Paris, <https://doi.org/10.1787/88bbe914-en>.

### Pressekontakt:

Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention  
Heike Friedewald, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit  
Goerdelerring 9, 04109 Leipzig  
Tel: 0341/22 38 74 12  
[presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

European Alliance Against Depression e.V. (EAAD)  
Pia Hauck  
Goerdelerring 9  
04109, Leipzig  
+49 175 9824 706  
[contact@eaad.net](mailto:contact@eaad.net)

### Über EAAD

Die European Alliance Against Depression (EAAD) ist eine international tätige, wissenschaftliche Non-Profit-Organisation, die sich für Menschen mit Depressionen einsetzt. Sie fördert Forschung, Aufklärung und evidenzbasierte Initiativen, um die Versorgung und Behandlung von depressiv erkrankten Menschen weltweit zu verbessern, Betroffene und ihre Familien zu unterstützen und Suizid vorzubeugen. Zu den zentralen Programmen zählen die EAAD 4-Ebenen-Intervention sowie das Online-Selbsthilfeprogramm iFightDepression. Das Netzwerk des EAAD umfasst Mitglieder in Europa, Australien, Kanada, Afrika und Chile. [www.eaad.net](http://www.eaad.net).

### Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention:

Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Suizidprävention hat sich die bessere Versorgung depressiv erkrankter Menschen und die Reduktion der Suizide in Deutschland zum Ziel gesetzt. Vorstandsvorsitzender ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen unter ihrem Dach vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das deutschlandweite Info-Telefon Depression. In 90 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Die Arbeit erfolgt pharma-unabhängig. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)