

## PRESSEMITTEILUNG

### 4. Deutscher Patientenkongress Depression: „Den Betroffenen eine Stimme geben“

#### **Onlinehilfen bei Depression gewinnen an Bedeutung – Entertainer Harald Schmidt übernimmt zum vierten Mal die Moderation – 1.200 Teilnehmer**

**Leipzig, 26. August 2017** – Heute findet in Leipzig der 4. Deutsche Patientenkongress Depression statt. Die in Deutschland einmalige Veranstaltung bietet depressiv Erkrankten und deren Angehörigen in zahlreichen Vorträgen bzw. Workshops Informationen und Austausch zu verschiedenen Aspekten der Erkrankung.

#### **Prominente Vorreiter: Offen über Depression reden**

5,3 Millionen Menschen leiden in Deutschland an einer behandlungsbedürftigen Depression. Die Weltgesundheitsorganisation WHO hat deshalb für das Jahr 2017 den Leitgedanken „Depression – let’s talk“ ausgerufen. Daraus leitet sich das Motto für den diesjährigen Kongress ab: Den Betroffenen eine Stimme geben. „Aufgrund ihrer Neigung zu Schuldgefühlen und Antriebsstörungen haben depressiv Erkrankte in besonderer Weise Schwierigkeiten, ihre eigenen Belange mit lauter Stimme zu vertreten“ erklärt Ulrich Hegerl, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. „Der Patientenkongress soll Mut machen. Er ist auch eine Chance, sich auszutauschen und aus der Isolation herauszukommen. Die Teilnehmer erkennen, dass sie mit dieser Erkrankung nicht allein sind“ ergänzt Waltraud Rinke, Vorstandsvorsitzende der Deutschen Depressionsliga.

Immer mehr Menschen „erheben ihre Stimme“, um Verständnis für die Erkrankung zu schaffen - so wie Buchautor Alexander Wendt und Blogger Uwe Hauck. Prominente wie die Sänger Bruce Springsteen oder Adele haben im letzten Jahr öffentlich gemacht, dass sie an Depression leiden. Auch Tattoo-Model und Stiftungsbotschafterin Victoria van Violence hat die Erkrankung erlebt und macht sich nun für einen offeneren Umgang mit der Depression stark: „Ich finde, es ist definitiv an der Zeit, dass sich mehr Menschen zur Erkrankung bekennen. Depression kann schließlich jeden treffen. So werden wir die Vorurteile los, und die Depression wird als normale Erkrankung angesehen.“

#### **Informierte Patienten durch digitale Selbsthilfe**

Da immer mehr Menschen offen mit ihrer Erkrankung umgehen und sich professionelle Hilfe holen, müssen sie lange auf eine Behandlung bei einem Facharzt oder Psychotherapeuten warten. Aufgrund dieser angespannten Versorgungslage sind effektive Methoden zur Selbsthilfe eine große Unterstützung für die Erkrankten. Digitale Angebote gewinnen dabei zunehmend an Bedeutung und sollen helfen, Wartezeiten zu überbrücken. Einige dieser Angebote werden auf dem 4. Deutschen Patientenkongress Depression vorgestellt:

- **Selbstmanagement-Programm iFightDepression:** iFightDepression ist ein internetbasiertes Selbstmanagement-Programm. Das Programm hilft Betroffenen mit leichteren Depressionsformen ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigt Übungen für den Alltag, um Gedanken oder Verhaltensweisen zu verändern. So lernen sie zum Beispiel den Schlaf zu regulieren, negative Gedankenkreise zu durchbrechen oder

## PRESSEMITTEILUNG

positive Aktivitäten zu planen. iFightDepression wird über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe speziell geschulten Ärzten und Therapeuten für ihre Patienten kostenfrei zur Verfügung gestellt.

- **App soll Schlaf von Depressionspatienten regulieren:** Depressiv Erkrankte fühlen sich dauerhaft erschöpft. Deshalb neigen sie dazu, früher ins Bett zu gehen und länger liegen zu bleiben. Dies kann die Depression jedoch verstärken. Zur Überraschung vieler Betroffener führt die Reduktion der Bettzeit hingegen zu einer deutlichen Besserung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat im Rahmen der Kooperation mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH eine App programmiert, die den Betroffenen bei der Kontrolle und Optimierung der Bettzeiten hilft.
- **Online-Forum zum Erfahrungsaustausch:** Bereits seit 2001 können sich von Depression Betroffene und Angehörige unter [www.deutsche-depressionshilfe.de/forum](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum) über die Erkrankung austauschen. Aktuell sind 32.000 Nutzer in dem von Experten moderierten Forum registriert und diskutieren unter anderem über den Umgang mit der Krankheit, die Behandlung oder ihre Sorgen als Angehörige.

### **Harald Schmidt moderiert Kongress mit 1.200 Teilnehmern**

Im Leipziger Gewandhaus kommen heute mehr als 1.200 an Depression erkrankte Menschen, Angehörige und Interessierte zusammen. Die Moderation übernimmt bereits zum vierten Mal der Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe, Harald Schmidt. „Ich glaube, der Grenzbereich zwischen ‚wieder mal schlechte Laune haben‘ und einer wirklichen Depression kann nur durch Information der Öffentlichkeit geklärt werden“ erläutert Harald Schmidt sein Engagement. Veranstaltet wird der Kongress gemeinsam von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe und der Deutschen DepressionsLiga in Kooperation mit dem Deutschen Bündnis gegen Depression und der Deutsche Bahn Stiftung.

### **Vielfältiges Programm mit Mitsingkonzert, Film, Preisverleihungen, Spendenlauf**

Das Programm des 4. Deutschen Patientenkongresses Depression umfasst Vorträge, Diskussionsrunden und Workshops, die sich mit unterschiedlichen Aspekten der Erkrankung beschäftigen. Themen sind z.B. „Depression und Arbeit“, „Hilfe bei Depression durch Soziale Medien“ oder „Depression und Bewegung“. Zum kulturellen Begleitprogramm gehören ein Mitsingkonzert, Lesungen und die Vorführung des Dokumentarfilms über Depression „Die Mitte der Nacht ist der Anfang vom Tag“. Begleitet wird das Programm von zahlreichen Informationsständen von Selbsthilfegruppen und regionalen Bündnissen gegen Depression. Die Teilnehmer des Patientenkongresses erleben zudem die Verleihung des 4. Carlsson Wedemeyer-Förderpreises und des 3. Deutschen Medienpreis Depressionshilfe (siehe gesonderte Pressemitteilungen). Einzigartig ist in diesem Jahr zudem der Spendenlauf des Extremläufers Thorsten Stelter. Er startete eine Woche vor dem Kongress in Düsseldorf und lief die 450 Kilometer bis zum Patientenkongress in Leipzig. Der Oberbürgermeister der Stadt Leipzig Burkhard Jung, Harald Schmidt, Stiftungsvorstand Prof. Ulrich Hegerl und viele Kongressbesucher begrüßen ihn am Mittag vor dem Gewandhaus bei seinem Zieleinlauf.

## PRESSEMITTEILUNG

### HINWEIS AN DIE REDAKTIONEN:

Unter <http://bit.ly/2w3SuLJ> sind für Sie umfangreiche Materialien zum Kongress hinterlegt. Zudem finden Sie hier aktuelles Bildmaterial, das Sie kostenfrei nutzen können. Das vollständige Kongressprogramm finden Sie auch unter: [www.deutsche-depressionshilfe.de/patientenkongress-2017](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/patientenkongress-2017)

### **Über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe**

*Ziel der 2008 gegründeten Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist es, einen wesentlichen Beitrag zur besseren Versorgung depressiv erkrankter Menschen und zur Reduktion der Zahl der Suizide in Deutschland zu leisten. Vorstandsvorsitzender und Initiator ist Prof. Dr. Ulrich Hegerl. Die Schirmherrschaft hat der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt übernommen. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression und das deutschlandweite Info-Telefon Depression (0800 33 44 5 33). Unter dem Dach der Stiftung Deutsche Depressionshilfe koordiniert das Deutsche Bündnis gegen Depression zahlreiche lokale Maßnahmen: In über 80 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Seit 2014 kooperiert die Stiftung Deutsche Depressionshilfe mit der Deutsche Bahn Stiftung gGmbH beim Aufbau des Forschungszentrums Depression und weiteren versorgungsnahen Projekten. [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)*

### **Pressekontakt:**

Heike Friedewald, M.A. (Pressereferentin)  
Tel.: +49 341 97 24 51 2  
E-Mail: [presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

Simone Schmid, M.A. (Pressereferentin)  
Tel.: +49 341 97 24 58 6  
E-Mail: [pr@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:pr@deutsche-depressionshilfe.de)