

---

## Presseinformation

### „Digitale Revolution – Chancen und Risiken von Onlinehilfen bei Depression“ - neuer Weg und echte Hilfe?!

Spezielles Forum für junge Menschen

Leipzig, 23.9.2015 - Depression ist eine Volkskrankheit – insgesamt erkranken in Deutschland jedes Jahr ca. 4,9 Millionen Menschen. Die Versorgungslage ist jedoch angespannt. Viele Betroffene müssen lange warten, bis sie einen Termin beim Facharzt oder Psychotherapeuten bekommen. Deshalb sind effektive Methoden zur Selbsthilfe eine große Unterstützung für die Erkrankten. Onlineangebote gewinnen dabei zunehmend an Bedeutung. Sie unterstützen Betroffene dabei, zu Experten in eigener Sache zu werden und die Möglichkeiten der Selbsthilfe zu nutzen. Information anlässlich des 12. Europäischen Depressionstages (1. Oktober 2015).

#### **App soll helfen, den Schlaf von Depressionspatienten zu regulieren**

Depressiv Erkrankte fühlen sich ständig erschöpft. Deshalb neigen sie dazu, früher ins Bett zu gehen und länger liegen zu bleiben, in der Hoffnung, erholt aufzuwachen. Diese langen Bettzeiten können die Depression jedoch verstärken. Zur Überraschung vieler Betroffener führt das nächtliche Wachbleiben (Schlafentzug) hingegen zu einer abrupten Besserung. Patienten bleiben dabei in der ganzen oder zumindest der zweiten Hälfte der Nacht wach. Die bei 60 Prozent zu beobachtende deutliche Besserung hält den ganzen Tag bis zum nächsten Schlaf an. Auf Depressionsstationen in Kliniken wird der Schlafentzug routinemäßig angewandt. Mit der GET.UP-Studie soll nun erstmals geprüft werden, ob bereits eine zuhause durchgeführte moderate Bettzeitverkürzung verglichen mit einem Entspannungstraining antidepressiv wirksam ist. Die Bettzeitverkürzung soll über einen Zeitraum von sechs Wochen durchgeführt werden, unterstützt durch eine neu programmierte Smartphone-App (»GET.UP!«). „Durch die App sollen Patienten den Zusammenhang zwischen Bettzeit und Stimmung analysieren und gegebenenfalls selbst ihre Bettzeit zuhause begrenzen. Sollte sich unsere Hypothese bestätigen, so hätte das eine immense Bedeutung für die Betroffenen“, sagt Prof. Hegerl, Direktor der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe

#### **Selbstmanagement-Programm im Internet zur Überbrückung der Wartezeit**

Psychotherapie erhält nur ein kleiner Teil der depressiv Erkrankten, und dies meist nach langen Wartezeiten. Durch Experten unterstützte, online-basierte Selbstmanagement-Programme bieten für eine große Anzahl von Menschen gerade mit leichteren Depressionen die Möglichkeit, sich frühzeitig umfassend über die Erkrankung zu informieren und sich aktiv an der Genesung zu

beteiligen. Das iFightDepression-Tool, das auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie aufbaut, ist ein solches Programm. Es wurde im Rahmen eines von Prof. Hegerl geleiteten europäischen Projekts entwickelt und steht derzeit in acht europäischen Sprachen zur Verfügung. In Deutschland wird das Programm über die Stiftung Deutsche Depressionshilfe interessierten und speziell geschulten Ärzten und Therapeuten für ihre Arbeit mit Patienten kostenfrei zur Verfügung gestellt. Die Patienten bearbeiten selbstständig das modular aufgebaute Selbstmanagement-Programm - mit unterstützender (haus)ärztlicher oder psychotherapeutischer Begleitung. Am Forschungszentrum Depression der Stiftung Deutsche Depressionshilfe wird das iFightdepression-Tool aktuell in einer Studie im Vergleich zu einem onlinebasierten Entspannungstraining bei Depression untersucht. Dabei werden sowohl die Wirksamkeit als auch potentiell auftretende Nebenwirkungen erforscht.

### **Online-Forum zum Erfahrungsaustausch für Betroffene und Angehörige**

Bereits seit 2001 können sich Patienten mit Depression und Angehörige unter [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de) über die Erkrankung austauschen. Aktuell sind 26.000 Nutzer im von Experten moderierten Forum registriert und diskutieren unter anderem über den Umgang mit der Krankheit, die Behandlung oder ihre Sorgen als Angehörige. „Der Vorteil ist, dass das Forum jederzeit von jedem Ort zugänglich ist und es vielen Angehörigen leichter fällt, sich online auszutauschen“, so Priv.- Doz. Dr. Christine Rummel-Kluge, Geschäftsführerin der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Ein Forum speziell für junge Menschen ab 14 Jahren gibt es seit 2013 unter [www.fideo.de](http://www.fideo.de). FIDEO steht für „Fighting Depression Online“ und ist ein ebenfalls fachlich moderiertes Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum. Betroffene, Eltern, Geschwister oder Lehrer finden dort Informationen zur Erkrankung wie Symptome, Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten. Zugleich können sich hier Jugendliche online miteinander austauschen, von ihren Erfahrungen profitieren und sich gegenseitig unterstützen.

Kontakt:

Prof. Dr. Ulrich Hegerl (Vorstandsvorsitzender)  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Simmelweisstr. 10, 04103 Leipzig  
Tel.: 0341/97 24 - 49 3, Fax: 034/97 24 - 599  
[info@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:info@deutsche-depressionshilfe.de) [www.deutsche-depressionshilfe.de/](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/)

### **Weitere Informationen für die Presse bei:**

Heike Friedewald, PR-Referentin  
Stiftung Deutsche Depressionshilfe  
Tel.: 0341/97 24 – 512, E-Mail: [presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)



in Kooperation mit



---

## Presseinformation

### **Europainitiativen, ein EDA-Manifest und Hilfen online: Professionelle Hilfe und Lösungsstrategien für depressiv Erkrankte**

Rinteln, 23. September 2015 - Depression eine Volkskrankheit – Insgesamt erkranken in Deutschland jedes Jahr ca. 4,9 Millionen Menschen. Die Versorgungslage ist jedoch angespannt, viele Betroffene müssen lange warten bis sie einen Termin beim Facharzt oder Psychotherapeuten bekommen. „In anderen Europäischen Ländern ist die Situation nicht anders, teilweise noch problematischer“, berichtet Prof. Dr. Detlef E. Dietrich, Ärztlicher Direktor der Burghof-Klinik in Rinteln und Vertreter der European Depression Association (EDA) in Deutschland. Die Depression ist eine weitverbreitete und schwere Erkrankung, die in Europa ungefähr 30 Millionen Menschen betrifft. Anlässlich des 12. Europäischen Depressionstages (1. Oktober 2015) haben deshalb die EDA zusammen mit zwölf EU-Parlamentariern ein Manifest erstellt und den diesjährigen Depressionstag unter das Motto „Move against Depression“ gestellt.

Das Ziel des Europäischen Depressionstages ist es, über Depressionen aufzuklären, das häufig damit verbundene Stigma zu reduzieren und die Politik zu unterstützen, betroffenen Menschen adäquate Hilfen zu ermöglichen. In jedem Jahr stand der Europäische Depressionstag unter einem bestimmten Motto, z.B. Depression und Suizid, Depression am Arbeitsplatz, Depression und die Familie. In diesem Jahr steht der Europäische Depressionstag unter dem Motto „Move against Depression“ mit dem Ziel, dass Menschen aus unterschiedlichen Bereichen, inklusive der Politik, zusammen aktiv werden sollten, um eine positive Veränderung der Situation depressiv erkrankter Menschen und derer Angehörigen zu erreichen.

Im letzten Jahr hat sich eine Gruppe von Europaparlamentariern/innen gegründet, die gemeinsam mit der European Depression Association (EDA) das Thema Depression auf europäischer Ebene politisch angehen und begleiten wollen. Mittlerweile gibt es zwölf sogenannte Depressionsbotschafter im Europaparlament. „Über Fraktionsgrenzen hinweg haben wir im März ein Manifesto beschlossen, in dem wir uns dazu verpflichten, den Kampf gegen Depressionen aufzunehmen“, sagt Jutta Steinruck, MdEP Europäisches Parlament. Das Grußwort von Frau Steinruck finden Sie unter :

[https://www.dropbox.com/s/017vlhw9atwoniD/2015\\_09\\_01\\_Statement%20PK.mp4?dl=0](https://www.dropbox.com/s/017vlhw9atwoniD/2015_09_01_Statement%20PK.mp4?dl=0)

In diesem EDA-Manifest (hinterlegt auf der Website [www.european-depression-day.de](http://www.european-depression-day.de)) werden wichtige Ansatzpunkte zur Verbesserung der Situation depressiv erkrankter Menschen detaillierter

beschrieben mit dem Ziel, dass Europäische Politiker auch in den einzelnen beteiligten Ländern diese zur Grundlage Ihres politischen Handelns machen. „Dies sind Aspekte wie Reduzierung des Stigmas und Diskriminierung, die eine Depression häufig mit sich bringt, Sicherstellung von fairer finanzieller Unterstützung durch das Gesundheitssystem, eine Verbesserung der Früherkennung und Frühbehandlung depressiver Erkrankungen und die Verbesserung der Lebensqualität Betroffener und deren Angehörigen“, sagt Prof. Dr. Detlef E. Dietrich, Ärztlicher Direktor der Burghof-Klinik in Rinteln und Repräsentant der EDA in Deutschland.

Es wird geschätzt, dass die Depression weltweit in den industrialisierten Ländern bis zum Jahre 2030 die Erkrankung sein wird, die mit dem meisten mit schweren Beeinträchtigungen gelebten Lebensjahren einher geht. Die Depression geht daher auch mit ungeheuren sozioökonomischen Kosten einher, in Europa waren dies im Jahre 2010 ungefähr 92 Milliarden Euro mit weiteren indirekten Kosten, zum Beispiel durch eingeschränkte Arbeitsproduktivität, Arbeitsunfähigkeit oder frühe Pensionierung, von etwa 100 Milliarden Euro.

Was jeder einzelne Betroffene nach überstandener Depression für sich tun kann skizziert Michael Freudenberg, selbst unter Depression erkrankter Psychiater:

„Zwischen 2003 und 2008/9 habe ich insgesamt elf Monate meines Lebens wegen dreier depressiver Phasen verloren. Über insgesamt acht Monate konnte ich eine wirksame Fassade aufrechterhalten - vor mir selbst und vor der Umwelt. Ich wollte die Erkrankung nicht wahrhaben, konnte sie erfolgreich verbergen, war eben ein „typisch depressiv Erkrankter“ - der „Psychiater“ spielte keine Rolle. Und dennoch hätte ich mir im Nachhinein mehr Offenheit, mehr Sensibilität von Kollegen gewünscht. Bei entsprechenden Fragen hätte ich wahrscheinlich richtig reagiert und es wäre schneller Hilfe möglich gewesen. Dafür muss aber wahrscheinlich auch erst einmal bei uns Fachleuten mehr Offenheit herrschen, wenn es uns selbst getroffen hat (und es trifft uns bekanntlich mehr als doppelt so häufig wie die Normalbevölkerung!). Psychiater haben offenbar sehr große Probleme im Falle einer eigenen depressiven Erkrankung offen mit dieser Tatsache umzugehen - auch, wenn sie genau dies vielen Patienten empfehlen. Ich selbst habe es anders gemacht, habe nie irgendwelche Nachteile dadurch erfahren, habe mich allerdings, und das ist wohl der entscheidende Faktor, nie selbst stigmatisiert gefühlt. Warum auch? Ich hatte doch eine normale, sehr häufige Erkrankung, die gut behandelt werden kann!“

„Die Kombination der verfügbaren Therapiemöglichkeiten und vor allem die therapeutische Bindung an einem psychiatrisch-psychotherapeutischen Behandler/in zusammen mit Geduld bei der Behandlung sind wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Therapie,“ betont Prof. Dietrich. Sind aber geeignete Behandler durch längere Wartezeiten nicht so schnell verfügbar, wie dies in Deutschland leider sehr häufig ist, können Angebote eventuell überbrückend hilfreich sein. Hierzu gehören Projekte zur Online-Unterstützung, wie sie kürzlich auf dem 3. Patienten-Kongress in

Leipzig unter dem Motto „Digitale Revolution-Chancen und Risiken von Onlinehilfen bei Depressionen vorgestellt wurden“. Siehe beiliegende weitere Presseinformation.

Kontakt:

Ärztlicher Direktor Burghof-Klinik, Rinteln und Repräsentant der EDA in Deutschland Prof. Dr. med. Detlef E. Dietrich Burghof-Klinik GmbH & Co. KG

Ritterstrasse 19 31737 Rinteln Telefon (0 57 51) 9400 [Detlef.Dietrich@burghof-klinik.de](mailto:Detlef.Dietrich@burghof-klinik.de)  
[www.burghof-klinik.de](http://www.burghof-klinik.de)