

## Presseinformation

# Volkskrankheit Depression: Informationen und Hilfe für Betroffene und deren Angehörige im Internet, per Telefon und vor Ort

### Volkskrankheit Depression oftmals unzureichend behandelt • Stiftung Deutsche Depressionshilfe und Deutsche Bahn Stiftung setzen sich für Aufklärung und versorgungsnahe Forschung ein

(Berlin/Leipzig, 27. April 2016) Depression ist eine häufig unterschätzte Volkskrankheit: Jeder fünfte Deutsche erkrankt im Laufe seines Lebens daran und pro Jahr leiden ca. 4,9 Millionen Menschen an dieser behandlungsbedürftigen Erkrankung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe und die Deutsche Bahn Stiftung setzen sich seit 2014 gemeinsam für die Aufklärung über Depression und für eine größere Akzeptanz des Themas psychische Erkrankungen in der Gesellschaft ein. Für Betroffene und Angehörige wurde ein kostenloses Info-Telefon Depression eingerichtet. Aus Mitteln der Deutsche Bahn Stiftung konnte in Leipzig außerdem das Forschungszentrum Depression seine Arbeit aufnehmen. Es setzt sich für eine versorgungsnahe und pharma-unabhängige Erforschung der Depression ein. Die Angebote sollen dazu beitragen, dass die Depression frühzeitig erkannt wird und Betroffene professionell behandelt werden können.

Bisher erhält nur eine Minderheit der depressiv Erkrankten eine optimale Behandlung. Die Gründe sind vielfältig: „Die Depression wird oft unterschätzt oder den Betroffenen mangelt es krankheitsbedingt an Energie und Hoffnung, um sich Hilfe zu holen. Hinzu kommen bestehende Vorurteile gegenüber der Erkrankung. Dabei kann den meisten Menschen gut geholfen werden, wenn sie sich rechtzeitig Hilfe suchen“, so Prof. Dr. Ulrich Hegerl, Vorsitzender der Stiftung Deutsche Depressionshilfe. Unterstützung finden Betroffene und deren Angehörige über das Internet, bei den regionalen Bündnissen vor Ort und über ein eigens eingerichtetes Info-Telefon.

### 3.000 Anrufer am Info-Telefon Depression

Finanziert von der Deutsche Bahn Stiftung, hat die Stiftung Deutsche Depressionshilfe im September 2014 ein kostenloses Info-Telefon rund um das Thema Depression ins Leben gerufen. Knapp 3.000 Anrufern konnte seither unter 0800 33 44 5 33 geholfen werden. Zu erreichen ist das Info-Telefon Depression Montag, Dienstag und Donnerstag von 13 bis 17 Uhr und Mittwoch und Freitag von 8:30 bis 12:30 Uhr. Betreut wird das telefonische Informationsangebot von einem Team aus Psychologen. An Depression erkrankte Menschen und deren Angehörige nutzen das Angebot gleichermaßen. Rund zwei Drittel der Anrufer sind Frauen, ein Drittel Männer. Am Info-Telefon haben Betroffene vor allem Fragen zur Behandlung oder suchen Hilfeangebote in ihrer Nähe. Angehörige suchen zumeist fundierte Informationen und vor allem nach Hinweisen zum Umgang mit den Erkrankten.

### Online-Forum Depression: Erfahrungsaustausch und Unterstützung

Neben dem Info-Telefon bietet die Stiftung Deutsche Depressionshilfe auch online Hilfe und Informationen. Patienten mit Depression und Angehörige können sich unter [www.diskussionsforum-depression.de](http://www.diskussionsforum-depression.de) bereits seit 2001 über die Erkrankung austauschen. Aktuell besuchen täglich rund 1.000 Nutzer das von Experten moderierte Forum und diskutieren unter anderem über den Umgang mit der Krankheit, die

Herausgeber: Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin, Deutschland  
Geschäftsführung: Tobias Geiger, Dr. Hella  
Schmidt-Naschke, Dr. Bastian Grunberg

Heike Friedewald  
Stiftung Deutsche  
Depressionshilfe  
Pressereferentin  
Tel. 0341 97 24 48 6  
[presse@deutsche-  
depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

Roman Rühle  
Kommunikation/Sprecher  
Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin  
Tel. 030 297-56107  
[info@deutschebahnstiftung.de](mailto:info@deutschebahnstiftung.de)  
[www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)

## Presseinformation

Behandlung oder ihre Sorgen als Angehörige. Das Forum ist besonders niedrigschwellig, da es rund um die Uhr anonym und von jedem Ort aus zugänglich ist. Damit fällt es vielen Betroffenen und auch Angehörigen leichter, sich über psychische Erkrankungen auszutauschen.

### **App und Online-Selbstmanagementprogramm**

Zunehmend an Bedeutung gewinnen internetbasierte Hilfen wie Apps oder Online-Programme. Sie bieten für eine große Anzahl von Menschen gerade mit leichteren Depressionsformen die Möglichkeit, sich über die Erkrankung zu informieren und aktiv an der Genesung zu beteiligen. Ein Beispiel dafür ist das Selbstmanagement-Programm iFightDepression, das von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe im Rahmen eines EU-Projektes entwickelt wurde. Das Tool beruht auf den Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie und vermittelt den Patienten Grundlagenwissen über die Erkrankung sowie praktische Hinweise für den Alltag zum Beispiel zur Regulation des Schlafes oder dem Durchbrechen negativer Gedankenkreise.

Ein weiteres digitales Angebot der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist die App „GET.UP“: 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 zu einer deutlichen Besserung. Die Stiftung Deutsche Depressionshilfe hat eine App entwickelt, die den Betroffenen bei der Kontrolle und Optimierung der Bettzeiten hilft.

### **Überregionale Bündnisse gegen Depression setzen sich vor Ort ein**

Regionale Aufklärungskampagnen, Vorträge, Selbsthilfegruppen und Freizeitangebote für depressiv Erkrankte und deren Angehörige bieten die regionalen Bündnisse gegen Depression in ganz Deutschland. Das erste regionale Bündnis gegen Depression wurde 2001 im Rahmen des Forschungsprojektes „Kompetenznetz Depression“ in Nürnberg gegründet – mit großem Erfolg: Während der zweijährigen regionalen Aufklärungskampagne konnte in Nürnberg ein deutlicher Rückgang der suizidalen Handlungen verzeichnet werden. Hierauf basierend haben inzwischen bereits 78 Regionen und Städte in Deutschland regionale „Bündnisse gegen Depression“ gegründet. Innerhalb der einzelnen regionalen Bündnisse arbeiten unterschiedlichste Institutionen wie Ärzte, Psychotherapeuten, Beratungsstellen, Kliniken, Selbsthilfe- und Angehörigengruppen oder Gesundheitsämter zusammen, um vor Ort die Betreuung depressiv erkrankter Menschen zu verbessern. Dieser Ansatz findet inzwischen Anwendung in vielen anderen europäischen Ländern und wird von der Weltgesundheitsorganisation WHO sowie der Europäischen Union empfohlen.

### **Deutsche Bahn Stiftung unterstützt Aufklärung zu Depression**

Durch die seit 2014 bestehende Kooperation der Deutsche Bahn Stiftung mit der Stiftung Deutsche Depressionshilfe wird eine Vielzahl der Informations- und Hilfsangebote ermöglicht. Mit Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung wurde im Oktober 2014 das Forschungszentrum Depression in Leipzig eingerichtet für eine versorgungsnah und pharma-unabhängige Erforschung der Depression. Aktuell werden am Forschungszentrum Depression unter anderem Chancen und Risiken neuer digitaler Hilfen in der Behandlung von Depression untersucht. Mithilfe der Deutsche Bahn Stiftung konnte außerdem das Info-Telefon Depression ins Leben gerufen werden.

Zudem förderte die Deutsche Bahn Stiftung in den letzten Monaten die Neugründung von regionalen Bündnissen gegen Depression in Saalfeld/Rudolstadt, Rottal-Inn und

Herausgeber: Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin, Deutschland  
Geschäftsführung: Tobias Geiger, Dr. Hella  
Schmidt-Naschke, Dr. Bastian Grunberg

Heike Friedewald  
Pressereferentin  
Stiftung Deutsche  
Depressionshilfe  
Tel. 0341 97 24 48 6  
presse@deutsche-  
depressionshilfe.de

Roman Rühle  
Kommunikation/Sprecher  
Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin  
Tel. 030 297-56107  
info@deutschebahnstiftung.de  
www.deutschebahnstiftung.de

## Presseinformation

Görlitz. „Die Deutsche Bahn ist seit Jahren Vorreiter, was das Gesundheitsmanagement von Mitarbeitern angeht. Dadurch haben wir auch im Bereich psychische Gesundheit eine hohe Sensibilität und Expertise entwickelt“, erklärt Dr. Christian Gravert, Leitender Arzt der Deutschen Bahn AG und ehrenamtlicher Mitarbeiter der Deutsche Bahn Stiftung, das Engagement der Deutsche Bahn Stiftung.

### **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. Neben Forschungsaktivitäten bietet die Stiftung Betroffenen und Angehörigen vielfältige Informations- und Hilfsangebote wie das Diskussionsforum Depression ([www.deutsche-depressionshilfe.de/forum](http://www.deutsche-depressionshilfe.de/forum)) 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 Aktivitäten. In 78 Städten und Kommunen haben sich Bündnisse gebildet, die auf lokaler Ebene Aufklärung über die Erkrankung leisten. Schirmherr der Stiftung Deutsche Depressionshilfe ist der Entertainer und Schauspieler Harald Schmidt. Ausführliche Informationen auf [www.deutsche-depressionshilfe.de](http://www.deutsche-depressionshilfe.de)*

### **Die Deutsche Bahn Stiftung gGmbH**

*Die Deutsche Bahn Stiftung bündelt und organisiert seit 2013 das gemeinnützige Engagement der Deutschen Bahn und entwickelt dieses langfristig weiter. Dafür steht der Leitgedanke Anschluss sichern. Verbindungen schaffen. Weichen stellen. Mit ihren Partnern fördert die Stiftung soziale Projekte sowie bürgerschaftliches Engagement in Deutschland und unterstützt Menschen, denen gesellschaftliche Teilhabe aufgrund ihrer Herkunft oder persönlicher Umstände erschwert ist. Mit der Deutsche Bahn Stiftung widmet sich erstmals eine Unternehmensstiftung dem Thema Depression bzw. psychische Gesundheit. Mit Unterstützung der Deutsche Bahn Stiftung konnte im Oktober 2014 das Forschungszentrum Depression in Leipzig eingerichtet werden. Mehr unter [www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)*

Heike Friedewald  
Pressereferentin  
Stiftung Deutsche  
Depressionshilfe  
Tel. 0341 97 24 48 6  
[presse@deutsche-depressionshilfe.de](mailto:presse@deutsche-depressionshilfe.de)

Roman Rühle  
Kommunikation/Sprecher  
Deutsche Bahn Stiftung gGmbH  
Bellevuestraße 3, 10785 Berlin  
Tel. 030 297-56107  
[info@deutschebahnstiftung.de](mailto:info@deutschebahnstiftung.de)  
[www.deutschebahnstiftung.de](http://www.deutschebahnstiftung.de)