
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 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. 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 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