

# Depression bei Migranten: Online-Programm speziell für arabischsprachige Patienten in Deutschland

## Depression bei Migranten: Online-Programm speziell für arabischsprachige Patienten in Deutschland

*Mitteilung: Stiftung Deutsche Depressionshilfe*

**D**as Online-Selbsthilfe-Programm iFightDepression für Patienten mit leichteren Depressionsformen ist nun auch in arabischer Sprache verfügbar. Das Programm hilft den Betroffenen, ihre Erkrankung besser zu verstehen und zeigt Übungen für den Alltag. Die arabische Version richtet sich insbesondere an Migranten in Deutschland und soll helfen, Sprachbarrieren und Versorgungsengpässe zu überbrücken. „Psychisch erkrankte Flüchtlinge haben es besonders schwer, Hilfe zu finden. Es fehlen Psychotherapeuten und Ärzte, die sie in ihrer Muttersprache behandeln können. Mit der arabischen Version des iFightDepression-Programms wollen wir die Versorgungssituation verbessern und insbesondere Patienten helfen, die sonst gar keine Unterstützung bekommen würden“, erklärt Prof. Ulrich Hegerl von der Stiftung Deutsche Depressionshilfe.

### **Wegweiser durch deutsches Gesundheitssystem und Übungen für Alltag**

iFightDepression ist an die kognitive Verhaltenstherapie angelehnt. Durch Übungen lernen die Betroffenen zum Beispiel, den Schlaf zu regulieren und negative Gedankenkreise zu durchbrechen. Eine gesunde Lebensweise und die Stärkung der psychischen Widerstandskraft (Resilienz) sind ebenso Bestandteil. Hinzu kommt speziell für arabischsprachige Migranten ein Wegweiser zum Gesundheitssystem in Deutschland und Anlaufstellen bei psychischen Erkrankungen. Das Deutsche Bündnis gegen Depression wurde bei der Übersetzung und der kultursensitiven Anpassung durch ein externes Expertengremium unterstützt: „Das Krankheitsbild der Depression ist im arabischen Kulturkreis ein anderes“, erläutert Weam Jalbout, Mitglied im Expertengremium und Assistenzarzt in der Transkulturellen Institutsambulanz LVR-Klinikum Düsseldorf. „So werden für Europäer typische Depressionssymptome wie Interessenlosigkeit und Antriebslosigkeit im arabischsprachigen Raum anders zum Ausdruck gebracht: Es werden eher körperliche Symptome wie eine Beeinträchtigung des Schlafes, der Energie und des Körpergefühls empfunden. Patienten erleben und beschreiben dies zusammengefasst wie eine große Erschöpfung. Zudem ist es im arabischen Kulturkreis nicht angesehen, persönliche Probleme und Gefühle einem Menschen außerhalb der eigenen Familie preiszugeben“, so Jalbout weiter. Vor diesem Hintergrund wurden die Übungen im iFightDepression-Programm an diese kulturellen Besonderheiten angepasst.

## **Begleitung durch Arzt, Psychotherapeuten oder Fachpersonal in Flüchtlingshilfe**

Studien belegen die Wirksamkeit von Online-Programmen vor allem dann, wenn sie professionell, z.B. vom Hausarzt, begleitet werden. Dann sind Online-Angebote ebenso wirksam wie eine reguläre Psychotherapie. Vor diesem Hintergrund ist iFightDepression nur für Patienten zugänglich, die dabei professionell begleitet werden. Als Begleiter des iFightDepression Tools in arabischer Sprache können sich Ärzte, Psychotherapeuten und Fachpersonal aus der Flüchtlingshilfe qualifizieren. Nachdem sie ein CME-zertifiziertes kostenfreies Online-Training durchlaufen haben, können sie Patienten zur Nutzung einladen. Das iFightDepression Tool ist sowohl für Fachpersonal als auch für Patienten kostenfrei. Hegerl betont aber auch, dass Online-Programme Grenzen haben: „Digitale Hilfen sind nicht für schwere Depression geeignet. Es wäre fatal zu glauben, dass ein Online-Selbstmanagement-Programm dann eine ausreichende Behandlung darstellt“, so Hegerl.

### **Kostenfrei in elf weiteren Sprachen verfügbar**

iFightDepression ist auch auf Deutsch und in 11 weiteren Sprachen verfügbar.

Mehr Informationen: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/unsere-angebote/fuer-aerzte-und-psychologen/ifightdepression>

*PM v. 06.02.2019*

*Heike Friedewald*

*Presse- und Öffentlichkeitsarbeit*

*Stiftung Deutsche Depressionshilfe*

*Quelle:*

*www.idw-online.de*

*www.deutsche-depressionshilfe.de*