



**iFightDepression® – jetzt auch auf Ukrainisch!**  
**Відтепер також українською!**

## INFORMATIONEN FÜR MENSCHEN MIT LEICHTEREN DEPRESSIONSFORMEN

### Müde, antriebslos, niedergeschlagen?

Besuchen Sie die iFightDepression®-Website für wichtige Informationen über Depression (Symptome, Ursachen, Behandlung, Anlaufstellen und Selbsttest).

Die Website informiert in der ukrainischen und russischen Sprachversion auch über migrationsbezogene Themen wie Trauma und den Umgang mit Verlust, um geflüchtete Menschen aus der Ukraine zu unterstützen.

[www.ifightdepression.com/de](http://www.ifightdepression.com/de)



### Informieren Sie sich auch über unser begleitetes Online-Selbstmanagement-Programm iFightDepression® – jetzt auch auf Ukrainisch und Russisch:

- ein kostenloses Online-Selbstmanagement-Programm
- für Menschen mit leichteren Depressionsformen
- umfasst 6 Basis-Workshops zu Depression mit Übungen, die in den Alltag integriert werden können
- enthält 5 zusätzliche Workshops zu den Themen Innere Stärke, Trauma, Umgang mit Verlust, gesunder Lebensstil und Umgang mit Depression am Arbeitsplatz (die Workshops Trauma und Umgang mit Verlust sind derzeit nur auf Ukrainisch und Russisch verfügbar)
- Besuchen Sie [tool.ifightdepression.com](http://tool.ifightdepression.com) und wählen Sie Ukrainisch oder Russisch als Sprachversion aus (oben rechts auf der Website).



»Mental Health Support for Ukrainian Refugees« (MESUR) ist ein Projekt der European Alliance Against Depression (eaad.net) und kofinanziert durch die Europäische Union.



Kofinanziert von der Europäischen Union



**iFightDepression®**  
mental health support for ukrainian refugees



**iFightDepression® – jetzt auch auf Ukrainisch!**  
**Відтепер також українською!**

## **ІНФОРМАЦІЯ ДЛЯ ЛЮДЕЙ З ЛЕГКИМИ ФОРМАМИ ДЕПРЕСІЇ**

### **Втомилися, відчуваєте брак енергії, депресію?**

Відвідайте веб-сайт iFightDepression®, щоб отримати доступ до важливої інформації про депресію, включаючи симптоми, причини, лікування та корисні контакти.

Веб-сайт також пропонує спеціалізований вміст на теми, пов'язані з міграцією, такі як травма та подолання втрати, розроблений для підтримки переміщених осіб.

[www.ifightdepression.com/ua](http://www.ifightdepression.com/ua)



### **Дізнайтеся про наш онлайн інструмент самоконтролю iFightDepression® українською та російською мовами!**

- інструмент самопомоги для людей з легкими формами депресії
- можна використовувати в будь-який час і в будь-якому місці, де є доступ до Інтернету
- і надається на безоплатній основі
- включає 6 основних семінарів з інформацією про депресію та вправами, які можна включити в повсякденне життя
- включає 5 додаткових семінарів про внутрішню силу, травми, боротьбу з втратою, здоровий спосіб життя та управління депресією на робочому місці
- Відвідайте [tool.ifightdepression.com](http://tool.ifightdepression.com) та оберіть українську або російську мову (верхній правий кут сайту).



Проект „Підтримка психічного здоров'я українських біженців“ (MESUR) є проектом Європейського альянсу проти депресії (eaad.net) і фінансується спільно з Європейським Союзом.



Co-funded by  
the European Union



**iFightDepression®**  
mental health support for ukrainian refugees