

## Was ist moodgym?

- ▶ moodgym ist ein internetbasiertes Selbstmanagementprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen.
- ▶ Das Programm wurde 2001 von Wissenschaftlern des Centre for Mental Health Research der Australian National University entwickelt.
- ▶ Die deutsche Übersetzung erstellten Wissenschaftler des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig.
- ▶ moodgym steht seit 2016 im deutschen Sprachraum kostenlos zur Verfügung.
- ▶ Das Programm hat weltweit bereits mehr als eine Million Nutzer.

## moodgym ist sicher

Das Programm fordert die Nutzer ab einer bestimmten Symptomschwere auf, eine fachärztliche oder psychotherapeutische Beratung aufzusuchen. Zudem weist moodgym auf weitere Experten für seelische Gesundheit im deutschen Versorgungssystem sowie auf akute Hilfsangebote bei Suizidalität hin.

moodgym unterliegt den strengen Datenschutzregelungen der EU. Die Nutzung ist anonym. Zur Registrierung ist lediglich ein selbstgewählter Nickname und ein Passwort notwendig. Klarnamen oder E-Mail-Adressen werden nicht benötigt.

## moodgym ist wirksam

moodgym verringert depressive Symptome durch Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Das Online-Selbsthilfeprogramm ist ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt worden, hat seine Wirksamkeit inzwischen aber auch für die breite Erwachsenenschicht gezeigt und wird in der Praxis von allen Altersgruppen genutzt. Die Wirksamkeit des Programms wurde bereits durch Studien belegt.

**moodgym bedeutet so viel wie „Fitness für die Stimmung“.**

**Das Online-Selbstmanagementprogramm ist:**

- ✓ niedrighschwellig
- ✓ anonym und sicher
- ✓ kostenfrei, auch für Patienten, die nicht AOK-versichert sind
- ✓ zeitlich unbegrenzt nutzbar
- ✓ wissenschaftlich geprüft\*

\* Quelle: Löbner M, et al. Computerized cognitive behavior therapy for patients with mild to moderately severe depression in primary care: a pragmatic cluster randomized controlled trial (@ktiv). Journal of Affective Disorders, 238 (2018). 317-326.

**moodgym** überzeugte auch **Stiftung Warentest**.

Unter acht getesteten Programmen zur Unterstützung bei Depressionen erhielt es in der Ausgabe 07/2019 als einziges kostenfreies Angebot das Prädikat „empfehlenswert“.

**Für Ihre Patienten:**  
[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)

**Weitere Informationen für Experten:**  
[www.moodgym-deutschland.de](http://www.moodgym-deutschland.de)



moodgym wurde ursprünglich von australischen Wissenschaftlern entwickelt.



Ein Spin-off der Australian National University, Anbieter von moodgym.

**UNIVERSITÄT LEIPZIG**

Medizinische Fakultät

Wissenschaftler der Universität Leipzig haben moodgym für den deutschen Sprachraum übersetzt.



Die deutsche Version von moodgym wurde ermöglicht von der AOK.

## Aktiv aus der Depression

moodgym – das Online-Selbstmanagement-Programm für Patienten. In Ergänzung zur Regelversorgung einsetzbar.

**Eine Information für Ärzte und Therapeuten**

[www.moodgym.de](http://www.moodgym.de)

# moodgym – eine innovative und wirksame Behandlungskomponente bei der Prävention und Bewältigung von depressiven Störungen

## In der hausärztlichen Behandlung

- ▶ leicht einsetzbar als ergänzender Baustein
- ▶ erreicht frühzeitig eine große Zahl von Patienten
- ▶ unterstützt die Behandlung von leichten bis mittelgradigen depressiven Störungen im Sinne des „Stepped-Care-Modells“
- ▶ überbrückt Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz

## In der ambulanten psychiatrischen und psychotherapeutischen Versorgung

- ▶ stärkt Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeitserleben
- ▶ vermittelt psychoedukative Inhalte
- ▶ unterstützend bei „Hausaufgaben“
- ▶ verknüpft individuelle Themenbereiche im Sinne von „Blended Care“

## In der stationären psychiatrischen Versorgung

- ▶ vertieft therapeutische Inhalte
- ▶ stärkt Eigenverantwortung und Selbstwirksamkeitserleben
- ▶ Einsatz in der Nachsorge möglich

## In der Behandlung von somatisch erkrankten Patienten mit komorbiden Depressionen

- ▶ Einsatz in der Nachsorge möglich (z. B. nach Aufenthalt in der Akutklinik oder im Anschluss an eine Rehabilitation)
- ▶ überbrückt Wartezeiten auf einen ambulanten Psychotherapieplatz

**moodgym®**

Eine Kooperation zwischen der AOK und ehubHealth.

## Aufbau des Programms




Module	Themen	Dauer
 <b>Gefühle</b>	Identifizieren und Bearbeiten von <ul style="list-style-type: none"> <li>• verzerrten Wahrnehmungen von Situationen</li> <li>• negativen Emotionen</li> <li>• negativen Denkstrukturen</li> </ul> <i>Übung: z.B. Emotionen protokollieren</i>	ca. 20 Minuten
 <b>Gedanken</b>	Wahrnehmen und Erkennen von <ul style="list-style-type: none"> <li>• dysfunktionalen Gedanken</li> <li>• eigenen Bedürfnissen</li> <li>• verzerrten Ansprüchen an sich selbst</li> <li>• erlernten Schemata</li> </ul> <i>Übung: z.B. positive Aktivitäten protokollieren</i>	ca. 25 Minuten
 <b>Alternative Gedanken entwickeln</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• dysfunktionale Gedanken und Ansprüche mit verhaltenstherapeutischen Techniken bearbeiten</li> <li>• positive Selbstwahrnehmung steigern</li> <li>• positive Aktivitäten und Eigenschaften identifizieren</li> </ul> <i>Übung: z.B. Gedanken auflisten</i>	mindestens 30 Minuten
 <b>Weg mit dem Stress</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychoedukation zum Thema Stress und seinen Auswirkungen</li> <li>• persönliche Stressoren identifizieren</li> <li>• Beziehungsstrukturen zu Familienmitgliedern reflektieren</li> </ul> <i>Übung: z.B. interaktive Entspannungsübungen (inkl. Audiodateien)</i>	individuell
 <b>Beziehungen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• verstehen lernen, wie Beziehungen funktionieren</li> <li>• Bewältigungsstrategien zum besseren Umgang mit Trennungen erlernen</li> </ul> <i>Übung: z.B. Tagebuch über Auseinandersetzungen</i>	individuell

Foto: AdobeStock/Wavebreakmedia/Micro