



# MoodGYM

## AKTIV AUS DER DEPRESSION

### Neu denken, sich besser fühlen

Eine Information für Ärzte

## Frühzeitig anders helfen

*Das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM kann zur Vorbeugung depressiver Erkrankungen genutzt werden oder bei Patienten mit Depressionen unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.*

Das in Australien entwickelte, bewährte Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM wurde von einem Expertenteam der Universität Leipzig ins Deutsche übersetzt. Mit Unterstützung der AOK wurde das Programm in einer randomisierten kontrollierten Studie im hausärztlichen Setting evaluiert. Dabei zeigte sich nach 6 Wochen hausärztlicher Behandlung, dass sich die depressive Symptomatik und die Lebensqualität bei den Patienten, die ergänzend MoodGYM nutzen konnten, signifikant stärker gebessert hatte als in der Kontrollgruppe. MoodGYM kann unterstützend zur ärztlichen Behandlung eingesetzt werden.

## UMDENKEN!

Kognitive Verhaltenstherapie ist eines der wirksamsten Psychotherapie-Verfahren bei Depressionen. Das leicht verständliche Programm MoodGYM basiert auf diesen Prinzipien und verringert depressive Symptome nachweisbar. Es hilft den Patienten mit Übungen und Aufgaben dabei, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Übungen können gespeichert und teilweise auch ausgedruckt werden, damit diese fürs „Gedankentraining“ immer zur Verfügung stehen. Durch sich wiederholende Fragebögen und Selbst-Tests werden die Teilnehmer über ihre Fortschritte informiert.

Der besondere Vorteil eines Online-Programms ist die räumliche und zeitliche Flexibilität, die Patienten bei der Nutzung haben. Bisherige Untersuchungen weisen darauf hin, dass die Nutzer mit MoodGYM sehr zufrieden sind.

## WIRKSAMKEIT

MoodGYM wurde von Wissenschaftlern der Australian National University entwickelt. Seit seiner Einführung im Jahr 2004 hat MoodGYM mehrere Auszeichnungen im IT- und Gesundheitsbereich erhalten und weltweit mehr als 850.000 registrierte Nutzer. Internationale Studien belegen die Wirksamkeit. So wurde gezeigt, dass Personen, die zwei oder mehr Module durchlaufen haben, eine Verringerung ihrer Depressions- und Angstsymptome im Vergleich zur Kontrollgruppe erreichen konnten. Dieser Effekt war auch nach 12 Monaten noch vorhanden. Auch die in Deutschland durchgeführte randomisierte, kontrollierte @ktiv-Studie zeigte, dass sich nach 6 Wochen hausärztlicher Behandlung die depressive Symptomatik und die Lebensqualität von Patienten, die ergänzend MoodGYM nutzen konnten, signifikant stärker besserte als in der Kontrollgruppe.

## EINSATZ IN DER PRAXIS

Das englischsprachige MoodGYM-Programm wurde von Experten für Verhaltenstherapie unter Leitung von Frau Prof. Riedel-Heller ins Deutsche übersetzt. Die AOK hat die Übersetzung und Evaluation der deutschen Programmversion im Rahmen der cluster-randomisierten @ktiv-Studie gefördert.

MoodGYM wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat inzwischen seine Wirksamkeit auch für die breite erwachsene Schicht gezeigt und wird in der Praxis von allen Altersgruppen genutzt. Die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie sind unabhängig vom Alter. In einem Programm sind immer nur Einzelbeispiele möglich, die selten absolut identisch zu den eigenen Problemen sind, aber zum Nachdenken über Beispiele aus dem eigenen Leben anregen können. So können geeignete Bewältigungsstrategien exemplarisch aufgezeigt werden.

## Vorteile für Sie

Patienten, die hausärztlich ohne Einbindung psychiatrisch-psychotherapeutischer Mitbehandlung betreut werden oder die auf einen Psychotherapieplatz warten, können durch das Programm erste verhaltenstherapeutisch orientierte Hilfestellungen bekommen. Patienten, die psychotherapeutisch behandelt werden, können MoodGYM nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse im Selbststudium zu vertiefen. Dies erleichtert Ihnen die Arbeit, weil Ihr Patient zusätzlich zu Ihrer Behandlung unterstützt wird. So haben Sie mehr Zeit für individuelle Fragen im Patientengespräch. MoodGYM ist für alle Nutzer kostenfrei.

Auf der Seite [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) finden Sie unter „Häufig gestellte Fragen“ ausführliche Informationen zum Programm. Viele Fragen werden hier vielleicht bereits beantwortet. Außerdem besteht die Möglichkeit von E-Mail-Anfragen.

Bei Fragen zur Benutzung des Programms oder technischen Problemen bietet die Internetseite [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) unter „Technische Voraussetzungen“ Hilfestellung.

## MoodGYM macht Mut

*Das zusätzliche Angebot von MoodGYM nimmt keinen Einfluss auf Ihre Behandlungsentscheidungen. Sie behandeln Ihre Patienten, wie Sie es auch sonst tun würden.*

Ermutigen Sie Ihre Patienten, MoodGYM zu nutzen, und fragen Sie beim nächsten Besuch speziell nach diesem Programm. Damit zeigen Sie Ihr Interesse und erhalten eventuell wichtige Informationen für die weitere Behandlung. Nutzer können sich im Internet einfach unter [www.moodgym.de](http://www.moodgym.de) einen eigenen Zugang anlegen. Der Zugang und die Nutzung sind kostenfrei.

### SICHERHEIT

Das Programm berücksichtigt etwaige Symptomverschlechterung und Suizidalität. MoodGYM enthält entsprechende Symptomabfragen und verweist auf Notfallnummern, den Hausarzt oder andere Experten für seelische Gesundheit.

### DATENSCHUTZ

MoodGYM wurde am National Institute for Mental Health Research der Australian National University entwickelt und wird von dieser Einrichtung für die weltweite Nutzung über das Internet bereitgestellt. Das National Institute for Mental Health Research nimmt das Recht der MoodGYM-Nutzer auf Datenschutz sehr ernst und ist gesetzlich zur Wahrung der Vertraulichkeit sämtlicher personenbezogener Daten verpflichtet. Für einen zusätzlichen Schutz der Privatsphäre wird empfohlen, dass MoodGYM-Nutzer für ihr Benutzerkonto ein Pseudonym oder einen erfundenen Namen verwenden. Weitere Informationen zum Datenschutz werden in den MoodGYM-Nutzungsbedingungen gegeben.

### Perspektiven des Programms

- MoodGYM ist ein Selbsthilfe-Instrument zusätzlich zur haus- oder fachärztlichen Behandlung.
- Mit dem niedrigschwelligen Angebot können Patienten verhaltenstherapeutische Konzepte im Selbststudium kennenlernen.
- Wartezeiten auf einen Psychotherapieplatz können sinnvoll genutzt werden.
- Psychotherapeutisch behandelte Patienten können MoodGYM nutzen, um die gewonnenen Erkenntnisse im Selbststudium zu vertiefen.
- Das Programm ist nicht-kommerziell und steht Nutzern seit Januar 2016 kostenfrei und weltweit zur Verfügung.

## Das Programm

*Geeignete Patienten können sich zusätzlich zur ärztlichen Behandlung bei MoodGYM einloggen und das Programm nach ihren eigenen Bedürfnissen nutzen. Es besteht aus verschiedenen Modulen, die die Teilnehmer auf ihrem Weg von alten zu neuen Denkweisen begleiten.*

### AUFBAU DES PROGRAMMS

MODULE	THEMEN	DAUER
1 Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verzerrtes Wahrnehmen von Situationen</li> <li>• Negative Denkstrukturen</li> </ul> Übung: Emotionsprotokoll	20 Minuten
2 Gedanken	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bedürfnisse wahrnehmen</li> <li>• Gelernte Schemata erkennen</li> </ul> Übung: Protokoll positiver Aktivitäten	25 Minuten
3 Veränderung	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bearbeitung der verzerrten Gedanken und Ansprüche, z.B. Anerkennung, Perfektion</li> </ul> Übung: Identifikation positiver Aktivität	mind. 30 Minuten, eher länger
4 Weg mit dem Stress	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informationen über Stress und seine Auswirkungen</li> <li>• Persönliche Stressoren erkennen, kritische Lebensereignisse und chronischen Stress</li> </ul> Übung: Entspannung (inkl. Material)	individuell
5 Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fokus auf Problemen in Beziehungen</li> </ul>	je nach Bedarf

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



Australian National University



UNIVERSITÄT LEIPZIG