



MoodGYM

AKTIV AUS DER DEPRESSION

Neu denken, sich besser fühlen

Eine Information für Patienten



Australian
National
University



UNIVERSITÄT LEIPZIG

Was ist MoodGYM

MoodGYM wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt. Das englische Wort bedeutet „Fitness für die Stimmung“. MoodGYM verringert depressive Symptome durch Methoden aus der kognitiven Verhaltenstherapie. Die Wirksamkeit des Programms wurde bereits durch Studien belegt.

UMDENKEN

Wir Menschen haben durchschnittlich 60.000 Gedanken am Tag. MoodGYM hilft Ihnen mit Übungen und Aufgaben dabei, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Auch Ihr Handeln wird sich dadurch verändern. Alle Übungen können Sie speichern und teilweise auch ausdrucken, damit Sie diese für Ihr „Gedankentraining“ immer zur Hand haben. Durch sich wiederholende Fragebögen und Selbst-Tests werden Sie über Ihre Fortschritte im Programm informiert.

WELTWEIT BEWÄHRT

Seit der Einführung im Jahr 2004 hat MoodGYM mehrere Auszeichnungen im IT- und Gesundheitsbereich erhalten. Weltweit haben sich inzwischen mehr als 850.000 Nutzer registriert. Wegen seines großen Erfolgs wurde das Programm bereits in mehrere Sprachen übersetzt. MoodGYM wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat inzwischen seine Wirksamkeit auch für die breite Erwachsenenschicht gezeigt und wird in der Praxis von allen Altersgruppen genutzt. Die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie sind unabhängig vom Alter. Die Einzelbeispiele des Programms sind nicht identisch zu Ihrer Situation, können Sie aber anregen, über ähnliche oder andere Beispiele aus Ihrem persönlichen Leben nachzudenken.



MoodGYM IST EIN KOSTENFREIES ANGEBOT im Internet, das Betroffenen wirklich weiterhilft. Mehrere internationale Studien belegen bereits die Wirksamkeit. Ich freue mich, dass dieses Programm nun in einer deutschen Version zur Verfügung steht.

Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH
Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie
Direktorin des Instituts für Sozialmedizin,
Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP)
Universität Leipzig

FRÜHZEITIGE HILFE Traurigkeit hat viele Gründe. Zum Beispiel eine Erkrankung, eine Trennung oder ein Umzug. Über längere Zeit kann sich daraus eine Depression entwickeln, mit seelischen, aber auch körperlichen Symptomen, wie zum Beispiel Schmerzen. Einige Menschen mit Depressionen sind nicht in erster Linie traurig, sondern haben kein Interesse, keine Motivation und keine Energie mehr. Und nicht alle Depressionen haben offensichtliche Gründe. Die Diagnose ist darum gar nicht so einfach. MoodGYM kann gegen depressive Symptome helfen.

Anmelden und mitmachen

MoodGYM steht seit 2016 deutschsprachig zur Verfügung. Wir würden uns freuen, wenn Sie in das Programm einsteigen und es nutzen.

Für Sie persönlich

Lange niedergeschlagen, matt oder interessenlos sein – das können Zeichen einer depressiven Erkrankung sein. Gehen Sie mit MoodGYM einen neuen Weg, der Ihnen helfen kann!

Ihr Arzt hat Sie eingeladen, MoodGYM zu nutzen. MoodGYM ist ein bewährtes Online-Selbsthilfeprogramm aus Australien, das ins Deutsche übersetzt wurde. MoodGYM kann Ihnen helfen und Sie unterstützen, aktiv erste Schritte aus der Depression zu gehen.

- Melden Sie sich jetzt unter www.moodgym.de an!
- Die Teilnahme an dem Programm ist für Sie kostenfrei.
- Probieren Sie es einfach aus.

Schritt für Schritt

MoodGYM besteht aus verschiedenen Bausteinen, die Sie nacheinander bearbeiten können. Jeder Baustein begleitet Sie auf Ihrem Weg von alten zu neuen Denkweisen.

GEFÜHLE

Wie nehmen Sie Situationen wahr? Wie fühlen Sie sich dabei? Im ersten Schritt geht es darum, wie Ihre Gefühle Ihr Denken beeinflussen können.

GEDANKEN

Warum denken Sie so? Was denken Sie von sich selbst? Was würden Sie lieber denken? Hier stehen Ihre Wünsche und Hoffnungen im Mittelpunkt.

VERÄNDERUNG

Sein dürfen, wie man ist. Denkmuster, die nicht hilfreich sind, verändern. Wieder mehr Freude durch angenehme Aktivitäten erleben.

WEG MIT DEM STRESS

Den eigenen Umgang mit Stress verändern. Erkennen, wo er entsteht und wie Sie sich entspannen können. Sie lernen besondere Entspannungsmethoden kennen.

BEZIEHUNGEN

Entdecken Sie die Probleme in Ihren Beziehungen und lernen Sie, besser damit umzugehen.

www.moodgym.de

LANGFRISTIG

Sie entscheiden, wann Sie das Programm nutzen. MoodGYM begleitet Sie, so lange Sie wollen. Sie können auch bereits durchgeführte Bausteine wiederholen.