



Aktiv aus der Depression

moodgym – das Online-Selbstmanagement-
Programm zur Unterstützung bei depressiven
Symptomen.

moodgym.de

Neu denken, sich besser fühlen – mit moodgym!

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Ärztliche und psychotherapeutische Behandlung kann den Betroffenen effektiv helfen. Die eigene Mitarbeit ist aber ganz entscheidend. moodgym kann Menschen mit depressiven Symptomen hierbei unterstützen. Das Online-Selbsthilfprogramm ist für Erwachsene jeden Alters geeignet und kann sowohl vorbeugend als auch behandlungsbegleitend genutzt werden.

moodgym ist

- interaktiv und leicht verständlich
- anonym, sicher und kostenlos
- flexibel zu Hause oder unterwegs nutzbar
- von Experten und Expertinnen entwickelt
- wissenschaftlich geprüft*

Wer hat moodgym entwickelt?

moodgym wurde vor über 20 Jahren von Wissenschaftlern und Wissenschaftlerinnen der Australian National University entwickelt. Inzwischen wird es weiterentwickelt und bereitgestellt von ehub Health, das von Mitgliedern des moodgym-Teams geleitet wird. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig übersetzten moodgym in die deutsche Sprache. Seit 2016 steht es allen Interessierten frei zur Verfügung.

Wie funktioniert moodgym?

Das Programm besteht aus 5 interaktiven Programmbausteinen.

Gefühle

Wie nehmen Sie Situationen wahr? Wie fühlen Sie sich dabei? Hier geht es darum zu erkennen, wie Ihre Gefühle Ihr Denken beeinflussen können.

Gedanken

Warum denken Sie so, wie Sie denken? Wie würden Sie lieber denken? Hier stehen Ihre Wünsche und Hoffnungen im Mittelpunkt.

Alternative Gedanken entwickeln

Wie verändern Sie Denkmuster, die nicht hilfreich sind? Was würde Ihnen guttun? Hier geht es darum, wieder mehr Freude durch angenehme Aktivitäten und eine positive Selbstwahrnehmung zu erleben.

Weg mit dem Stress

Was stresst Sie? Wie gehen Sie mit diesem Stress um? Hier lernen Sie interaktive Entspannungsmethoden kennen.

Beziehungen

Wie funktionieren Beziehungen? Welche Probleme haben Sie in Beziehungen? Hier geht es darum zu lernen, mit Beziehungsproblemen oder auch Trennungen besser umzugehen.

* 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.

Das Programm

moodgym kommt ursprünglich aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Fitness für die Stimmung“. Das Online-Selbstmanagementprogramm hilft Ihnen mit spielerischen Übungen dabei, negative Gedankenmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch verändert sich auch Ihr Befinden positiv!



Beispielpersonen mit unterschiedlichen Charakteren führen Sie durch das Programm. Sie erfahren, wie diese Menschen Situationen erleben und bewerten.



Grafiken und kurze Texte erläutern den Zusammenhang zwischen Gedanken und Gefühlen und wie Sie diese positiv beeinflussen können.

Bitte beachten Sie: moodgym ist nicht zur Behandlung von klinischen Depressionen oder Angststörungen gedacht und ersetzt keinen Besuch bei Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin.

Wie sicher sind meine Daten?

Alle Angaben und Informationen werden streng vertraulich behandelt. Zur Anmeldung sind lediglich ein selbstgewählter Nickname und ein Passwort nötig. moodgym kann von allen Menschen anonym genutzt werden, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind. ehub Health ist per Gesetz zur Wahrung der Vertraulichkeit sämtlicher Daten verpflichtet und erfüllt die Datenschutzregelungen der EU.

Das sagt die Expertin

„moodgym ist ein Angebot, das Betroffenen wirklich weiterhelfen kann. Und weil es für jeden kostenlos und leicht zugänglich ist, erreicht es sehr viele Menschen. Deshalb engagieren wir uns dafür, moodgym auch wissenschaftlich zu begleiten.“



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



**Probieren
Sie es aus!**

moodgym.de

Weltweit bewährt

Seit Einführung von moodgym haben sich weltweit schon mehr als eine Million Menschen registriert. Das Programm wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat seine Wirksamkeit in der Praxis aber ebenso in anderen Altersgruppen bewiesen.

moodgym überzeugte auch **Stiftung Warentest**. Unter 8 getesteten Programmen zur Unterstützung bei Depressionen erhielt es in der Ausgabe 07/2019 als einziges kostenfreies Angebot das Prädikat „empfehlenswert“.

Eine Kooperation zwischen der AOK und ehubHealth



Australian
National
University

moodgym wurde ursprünglich von australischen Wissenschaftlern entwickelt.



UNIVERSITÄT
LEIPZIG

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



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



Die deutsche Version von moodgym wurde ermöglicht von der AOK.

Konzeption: AOK-Bundesverband
Rosenthaler Straße 31 | 10178 Berlin

Gestaltung: AOK-Verlag GmbH
Lilienthalstr. 1–3 | 53424 Remagen

© AOK-Bundesverband 03/2023, Art.-Nr. 9363620