

► 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!

„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

Foto: privat

► Weltweit bewährt

Seit Einführung von moodgym haben sich weltweit schon mehr als 1 Million Nutzer registriert. Das Programm wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat seine Wirksamkeit in der Praxis aber auch in höheren Altersgruppen bewiesen.

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“.



Probieren Sie es aus!
www.moodgym.de



Beispielpersonen mit ganz verschiedenen 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.



moodgym zeigt Ihnen, wie Sie Ihr Selbstwertgefühl steigern können: Lernen Sie, sich weniger vom Urteil anderer abhängig zu machen!



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.

Impressum: AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Stand: Juni 2020

Foto: WavebreakMediaMicro



Aktiv aus der Depression

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

Eine Information für Patienten

www.moodgym.de

► Neu denken, sich besser fühlen – mit moodgym!

Depressionen gehören zu den häufigsten seelischen Störungen im Erwachsenenalter. Ärzte und Psychotherapeuten können den Betroffenen effektiv helfen. Die eigene Mitarbeit ist aber ganz entscheidend. moodgym kann Menschen mit depressiven Symptomen hierbei unterstützen. Das Online-Selbstmanagementprogramm dient auch der Prävention depressiver Symptome.

Gedanken und Gefühle

Wir denken ständig – ohne dass wir aktiv etwas dafür tun. Unser Denken macht sich selbstständig.

Stellen Sie sich vor, Sie begegnen auf der Straße einem Bekannten und grüßen. Der Bekannte grüßt Sie nicht zurück. Jetzt denken Sie: „Er hat mich ignoriert. Der kann mich wohl nicht mehr leiden.“ Sie fühlen sich niedergeschlagen, traurig und zurückgewiesen. Ihr Denken hat zur Folge, dass Sie ihren Bekannten in Zukunft meiden. Jemand anderes würde in der gleichen Situation vielleicht ganz anders denken: „Er hat mich gar nicht bemerkt. Vielleicht bedrückt ihn etwas. Ich werde ihn mal anrufen, um zu hören, wie es ihm geht.“ Negative Gefühle kommen bei diesen Gedanken gar nicht erst auf. Und der Kontakt zu dem Bekannten bleibt auch bestehen.






Sie sehen: Zwei Menschen befinden sich in einer identischen Situation, aber Gedanken, Gefühle und Verhalten laufen in zwei völlig verschiedene Richtungen.

Das bedeutet gleichzeitig, dass Sie beeinflussen können, mit welchen Gefühlen Sie auf ein bestimmtes Ereignis reagieren. Negative Gedanken zu ändern, braucht natürlich Training. Die Prinzipien der kognitiven Verhaltenstherapie, auf denen moodgym beruht, setzen genau hier an.

moodgym ist für Erwachsene jeden Alters geeignet und kann sowohl vorbeugend als auch behandlungsbegleitend genutzt werden.

► Wie funktioniert moodgym?

Das Programm besteht aus fünf interaktiven Programmbausteinen. Der Nutzer entscheidet, in welcher Geschwindigkeit und wie intensiv er diese bearbeiten will. Auch Zeitraum und Dauer der Nutzung können frei gewählt werden. Alle Übungen werden im Arbeitsbuch-Bereich des Programms gespeichert und können ausgedruckt werden.

Module	Um was es geht
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 gut tun? 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.

► moodgym ist

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

► Wer hat moodgym entwickelt?

moodgym wurde vor über 15 Jahren von Wissenschaftlern der Australian National University entwickelt. Inzwischen wird es weiterentwickelt und bereitgestellt von ehub Health, das von Mitgliedern des moodgym-Teams geleitet wird. Wissenschaftler 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.

moodgym kann von allen Menschen anonym genutzt werden, unabhängig davon, bei welcher Krankenkasse sie versichert sind.

► Wie sicher sind meine Daten?

Alle Angaben und Informationen werden streng vertraulich behandelt. Zur Anmeldung sind lediglich ein selbstgewählter Nickname und ein Passwort nötig.

ehub Health ist per Gesetz zur Wahrung der Vertraulichkeit sämtlicher Daten verpflichtet und erfüllt die Datenschutzregelungen der EU.

moodgym®

Eine Kooperation zwischen der AOK und ehubHealth.

Bitte beachten Sie: moodgym ist nicht zur Behandlung von klinischen Depressionen oder Angststörungen gedacht und ersetzt keinen Arztbesuch.

* 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.