

Pressemitteilung AOK PLUS

AOK PLUS: Hilfe zur Selbsthilfe auch online möglich

10. Oktober 2019

Welttag der seelischen Gesundheit am 10. Oktober 2019

AOK PLUS: Hilfe zur Selbsthilfe auch online möglich

Stress, Druck und seelische Belastungen kennt fast jeder. Halten diese jedoch länger an, können sich psychische Erkrankungen entwickeln. Diese stehen schon an vierter Stelle aller Krankschreibungen in Sachsen und Thüringen.

Bei der Stress-Vorsorge hilft auch die AOK PLUS: Mit verschiedenen Gesundheitskursen lernt jeder, vom Dauerstress-Level runterzukommen. Wichtig ist viel Bewegung (am besten in der Natur) oder stressreduzierende Stunden zum Beispiel mit Yoga, Qi Gong und ähnlichem. Wer seine Lebensgestaltung im Beruf oder privat grundsätzlicher hinterfragen will, ist beim AOK-Online-Programm "Stress im Griff" gut aufgehoben. Es hilft, Stresspotentiale zu erkennen und entspannter damit umzugehen.

Auch das Online-Selbsthilfeprogramm "MoodGym" hilft bei der Vorbeugung und Beseitigung von Stress, aber bspw. auch bei Beziehungsproblemen. Darüber hinaus bietet MoodGym auch wirksame Hilfe, wenn erste Anzeichen einer Depression auftreten bzw. wenn bereits eine Depression diagnostiziert wurde. Wichtig zu wissen ist, dass Depressionen heutzutage gut behandelbar sind - Voraussetzung dafür ist, dass sich Betroffene an einen Arzt oder Psychotherapeuten wenden, um notwendige Therapien einleiten zu können. Therapiebegleitend kann dann jeder auch selbst etwas tun - denn mit dem verhaltenstherapeutisch orientierten Online-Selbsthilfeprogramm MoodGym steht Betroffenen ein gutes Instrument zur Verfügung, um Symptome einer Depression zu vermeiden oder zu verringern. Das Programm besteht aus fünf Bausteinen, die nach Bedarf und Möglichkeit der Nutzer jederzeit und zeitlich unbegrenzt genutzt werden können. Interessenten können sich unter Pseudonym und ohne Mailadresse anmelden. Experten der Stiftung Warentest (Ausgabe 7/2019) haben das kostenfreie Angebot MoodGym als "gut konzipiert, wissenschaftlich fundiert, nachweislich wirksam und dadurch empfehlenswert" bewertet.

Doch eine Depression ist nicht nur für den Erkrankten selbst eine enorme Herausforderung. Familienmitglieder, Partner und Freunde geraten häufig an die Grenzen ihrer Belastbarkeit. Ihnen hilft das digitale Angebot "Familiencoach Depression".

Auch für gestresste Eltern gibt es digitale Hilfe. So können Eltern mit Kindern im Alter von sechs bis zwölf Jahren im digitalen "ADHS-Elterntainer" ihre Erziehungskompetenz erweitern und schwierige Alltagssituationen entspannen.

Aber Achtung! Online hat auch Grenzen: Digitales Training kann eine ärztliche Behandlung (besonders bei schweren Fällen) nicht ersetzen. Es kann diese jedoch sinnvoll ergänzen oder die Wartezeit bis zum Beginn einer geplanten ärztlichen Betreuung überbrücken.

<https://www.stress-im-griff.de/>

<http://moodgym.de>

<https://depression.aok.de/>

<https://adhs.aok.de/>

