

Pressemitteilung AOK PLUS

Depression: Online-Programm unterstützt die Therapie

20.07.2016, Dresden

MoodGYM wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und lässt sich am besten mit "Fitness für die Stimmung" übersetzen. Die Wirksamkeit des englischsprachigen Programms ist bereits durch Studien belegt, die Gewinnung der 190 Ärzte mit 647 Hausarztpatienten für diese Studie erfolgte mit Unterstützung der AOK PLUS

Fast fünf Millionen Menschen erkranken jedes Jahr an Depression und wenden sich als erstes meist an ihren Hausarzt. Auf weiterführende psychotherapeutische Hilfe warten Patienten dann allerdings oft mehrere Wochen. Zur Überbrückung dieser Wartezeit sowie zur Vorbeugung und Linderung von depressiven Symptomen kann das Online-Selbsthilfeprogramm MoodGYM genutzt werden.

MoodGYM wurde von australischen Wissenschaftlern entwickelt und lässt sich am besten mit "Fitness für die Stimmung" übersetzen. Die Wirksamkeit des englischsprachigen Programms ist bereits durch Studien belegt. Nun steht auch die deutsche Version von MoodGYM Patienten und Ärzten im Internet zur Verfügung. Ins Deutsche übersetzt und im Rahmen einer Studie wissenschaftlich getestet wurde MoodGYM vom Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Universität Leipzig. Die Gewinnung der 190 Ärzte mit 647 Hausarztpatienten für diese Studie erfolgte mit Unterstützung der AOK PLUS.

"Die ersten wissenschaftlich ausgewerteten Studienergebnisse belegen die positiven Effekte des digitalen Programms: die depressiven Symptome nehmen ab und die Lebensqualität der Patienten steigt", so Hannelore Strobel, Pressesprecherin der AOK PLUS. "Jetzt kann das datenschutzsichere Programm MoodGYM für eine breite Zielgruppe frühzeitig eingesetzt werden." MoodGYM kann die hausärztliche Behandlung sinnvoll ergänzen. Ein großer Vorteil des Programms ist, dass es für die Patienten kostenfrei ist und ohne bürokratische Hürden genutzt werden kann. Darüber hinaus eignet sich MoodGYM gut für Patienten in ländlichen Gebieten, wenn der Zugang zu fachspezifischen Therapieplätzen schwierig ist oder wenn es Therapiebedenken gibt. Bevor die Patienten mit dem Online-Programm beginnen, sollten sie mit ihrem behandelnden Arzt sprechen. Der Hausarzt als erster Ansprechpartner und Vertrauter des Patienten kann am besten beurteilen, ob MoodGYM für ihn geeignet ist.

Nähere Infos und ein Faltblatt zum Programm gibt es unter:

<http://www.moodgym-deutschland.de/was-ist-moodgym/>

O-Ton für Hörfunk-Sender

Anke Hoyer, Fachberaterin Versorgung bei der AOK PLUS

"Mit dem Selbsthilfeprogramm MoodGYM können wir viele Betroffene erreichen und sie so frühzeitig unterstützen - unabhängig von Ort und Zeit. Positives Feedback erfahren wir nicht nur von den Nutzern, sondern auch von Hausärzten. Diese setzen das Programm ergänzend zu ihrer Behandlung ein. Ich freue mich sehr, dass dieses niedrigschwellige Trainingsprogramm mit nachgewiesener Wirksamkeit nun auch in deutscher Sprache kostenfrei zur Verfügung steht."

Hintergrund:

MoodGYM basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie und wurde speziell zur Linderung depressiver Symptome entwickelt. Die kognitive Verhaltenstherapie ist gut untersucht und Erfolg versprechend bei Depressionen. Dabei lernen Patienten zum Beispiel, negative Wahrnehmungen und Gedanken so umzugestalten, dass sie künftig besser mit belastenden Situationen umgehen können. Auf verständliche Weise veranschaulicht MoodGYM, wie negative Gefühle und depressive Symptome zusammenhängen und wie es gelingen kann, wenig hilfreiche Gedankenmuster zu erkennen und zu ersetzen.

MoodGYM arbeitet mit fünf Bausteinen, die in selbst gewählter Geschwindigkeit und Intensität bearbeitet werden können. Praktische Unterstützung bekommen sie dabei von virtuellen Personen, die durch das Programm begleiten. Zudem vermittelt das Programm Entspannungstechniken wie die progressive Muskelentspannung.

