

Niedrigschwellige Angebote seelische Gesundheit

Jutta Bartmann
Geschäftsbereichsleiterin



Überblick

Online-Coaches sind **niedrigschwellige, offen und kostenfrei zugängliche Angebote** für Patienten und ihre Angehörigen, in denen interaktive und qualitätsgesicherte Aufbereitung von Fachthemen auf hohem inhaltlichem Niveau angeboten werden können.

Eine Verordnung ist nicht erforderlich.



AOK

Aktiv aus der Depression

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

moodgym.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

► **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 Gedankmuster zu erkennen und durch neue zu ersetzen. Dadurch verändert sich auch Ihr Befinden positiv!

Probieren Sie es einfach aus!

www.moodgym.de



Das Programm

Das ADHS-Elterntaining hilft bei typischen Erziehungsproblemen. Besonders geeignet für unaufmerksame, hyperaktive und impulsive Kinder – mit oder ohne ADHS-Diagnose.

Probieren Sie ihn aus!

adhs-elterntrainer.de



AOK

Familiencoach Kinderängste

Kinder stärken – Ängste meistern

Mehr erfahren auf kinderangste.aok.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

Das Programm

Per neuem Online-Coach unterstützt die AOK Eltern, deren Kinder in bestimmten Situationen mit starken Ängsten reagieren. Er bietet umfassende Informationen und hilfreiche Tipps zu Trennungsangst, sozialer Angst oder Leistungsangst bei Kindern von drei bis zwölf Jahren.

Probieren Sie ihn aus!

kinderangste.aok.de



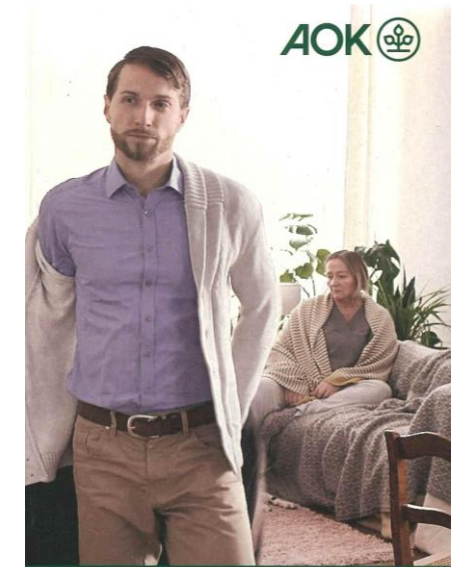
AOK

ADHS-Elterntainer

Schwierige Alltagssituationen erfolgreich meistern

Mehr erfahren auf adhs-elterntrainer.de

AOK. Die Gesundheitskasse.



AOK

Familiencoach Depression

Ein Online-Programm für Angehörige, Freundinnen und Freunde depressiv erkrankter Menschen

Mehr erfahren auf: familiencoach-depression.de

AOK. Die Gesundheitskasse.

Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. In kurzen Texten, Grafiken und Informationsfilmen erhalten Angehörige Informationen über depressive Erkrankungen und zahlreiche Tipps für eine bessere Bewältigung ihrer Situation.

Probieren Sie es aus!

www.familiencoach-depression.de



moodgym

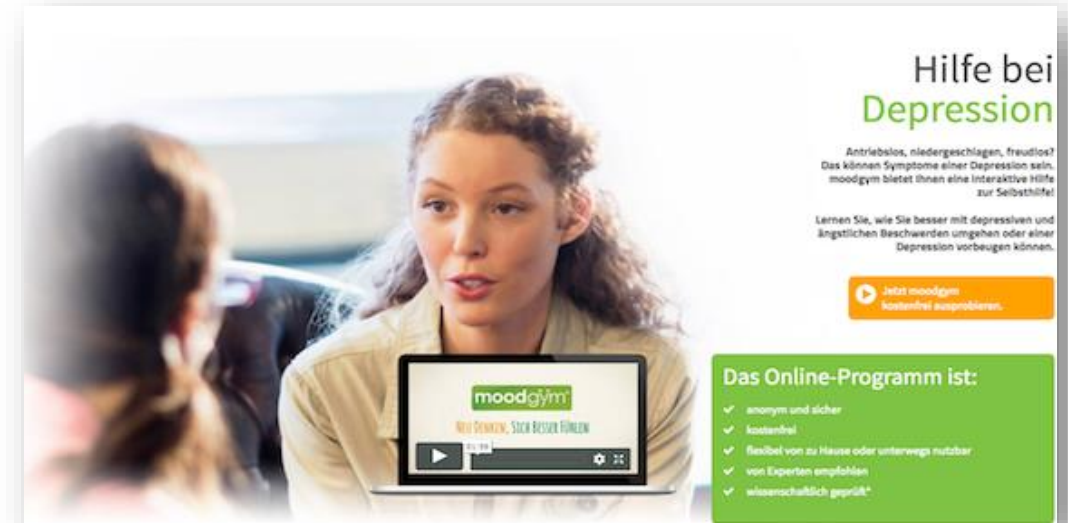
AOK. Die Gesundheitskasse.



moodgym

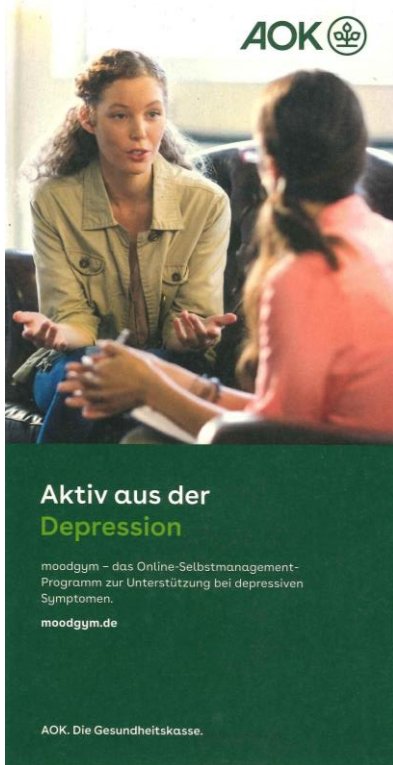
anonym, sicher
und kostenfrei

- aktiv aus der Depression
- neu denken, sich besser fühlen
- kostenloses Online-Training für eine stärkere Psyche
- basiert auf der kognitiven Verhaltenstherapie
- Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen



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

Onlinecoaches im Überblick- moodgym



moodgym

niedrigschwelliges
online-Angebot bei
Depression

► 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 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 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

► Weltweit bewährt

Seit Einführung von moodgym haben sich weltweit schon mehr als 1 Million Nutzer registriert. In Deutschland kommen jeden Monat rund 1.000 neue Nutzer hinzu. Das Programm wurde ursprünglich für junge Erwachsene entwickelt, hat seine Wirksamkeit inzwischen aber auch für die breite Erwachsenen-schicht gezeigt und wird in der Praxis von allen Altersgruppen genutzt.

Probieren Sie es
einfach aus!

www.moodgym.de



moodgym wurde ursprünglich von australischen Wissenschaftlern entwickelt.

UNIVERSITÄT LEIPZIG

Medizinische Fakultät
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.

Impressum: AOK-Bundesverband, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin
Stand: Juni 2018



Onlinecoaches im Überblick- moodgym

► **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.

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

► **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.

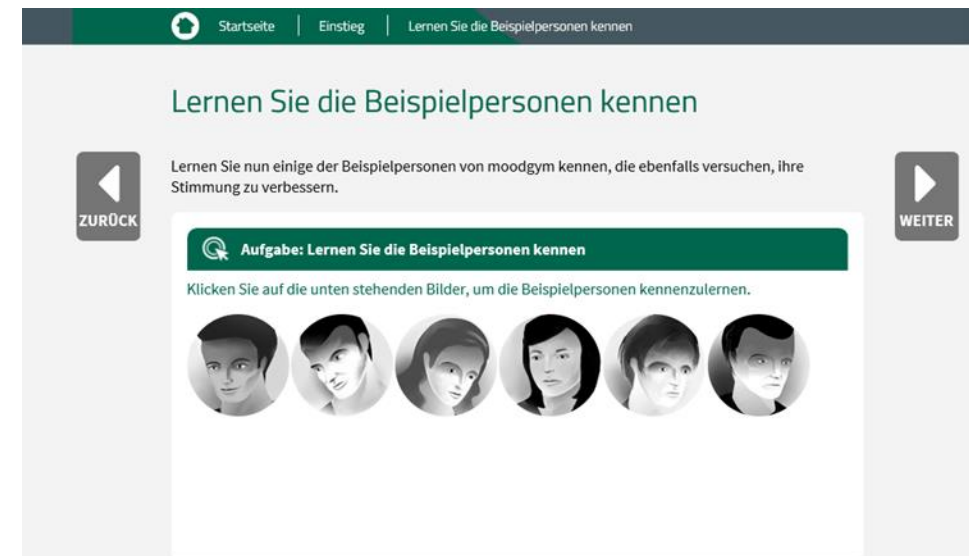
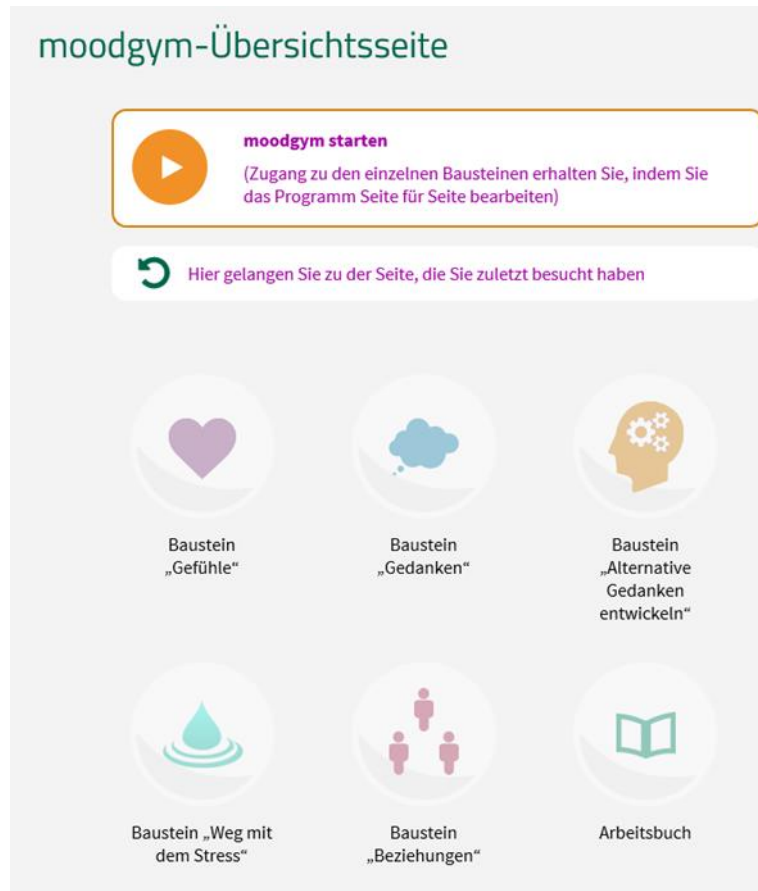
► **Wie sicher sind meine Daten?**

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.

* 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 (Bktiv). Journal of Affective Disorders, 238 (2018). 317-326.

Themen nach dem Login - moodgym





Seelische
Gesundheit
weitere Angebote



Familiencoach Depression



Finden Sie Hilfe bei der Bewältigung des
Alltags mit einem depressiv erkrankten
Angehörigen



Familiencoach Depression

Hilfe für Angehörige und Freunde

„Nutzen Sie den Familiencoach
Depression, um den Alltag mit einem
depressiv erkrankten Menschen in Ihrem
Umfeld besser zu meistern“

ONLINE-COACHES im Überblick – Familiencoach Depression

- Der Umgang mit einem Ihnen nahestehenden depressiv erkrankten Menschen kann anstrengend sein und einen an die Belastungsgrenzen bringen.
- **Der Familiencoach Depression hilft Ihnen**, in dieser schwierigen Situation gut auf sich selbst zu achten, Alltagsprobleme besser zu bewältigen und die Beziehung zu dem erkrankten Menschen zu stärken. Zudem erhalten Sie Informationen über die Erkrankung Depression.
- Der Familiencoach Depression richtet sich an **Angehörige von Erwachsenen** mit unipolarer Depression, im Mittelpunkt steht der Umgang mit **akuten**, episodisch verlaufenden Depressionen.

Themen nach dem Login – Familiencoach Depression

 Wo stehen Sie gerade? Hier können Sie testen, wie belastet Sie gerade sind und Ihre Belastung dauerhaft im Blick behalten. Zudem können Sie für sich herausfinden, wie sehr Sie momentan im Einklang mit Ihren Werten leben. 	 Gut auf sich achten Vielen Angehörigen fällt es schwer, gut für sich zu sorgen, wenn es dem Anderen so schlecht geht. Sie kennen das? Dann ist dieses Thema richtig für Sie. 	 Alltag erleichtern Fürsorglich mit sich selbst zu sein heißt, für einen annehmbaren Alltag zu sorgen. Wenn Sie unter einem stressigen Alltag leiden, sind Sie hier richtig. 	 Erholung Hier erfahren Sie, wie Sie es schaffen, sich regelmäßig zu erholen und immer wieder Kraft zu schöpfen. 
 Selbstmitgefühl Hier können Sie lernen, liebevoll mit sich selbst umzugehen, Ihre Gefühle – so wie sie sind – anzunehmen und ihre Grenzen zu achten. 	 Achtsamkeit Sie möchten sich wieder mehr auf den gegenwärtigen Moment einlassen? Achtsamkeit lässt uns ruhiger und gelassener werden und hilft uns, Gefühle besser auszuhalten. 		

Start Depression und Alltag **Selbstfürsorge** Beziehung stärken Was muss ich wissen? Experten-Videochat

Wo stehen Sie gerade? Gut auf sich achten Alltag erleichtern Erholung Selbstmitgefühl Achtsamkeit

Willkommen, liebe Angehörige!

Der Umgang mit einem depressiv Erkrankten kann sehr schwierig sein und uns an unsere Belastungsgrenzen bringen.

Zum einen ist es meist sehr schmerzhaft, das Leid des Betroffenen mitanzusehen. So gerne würde man helfen. Zum anderen kann es aber auch frustrierend sein, wenn Gespräche häufig einseitig verlaufen und immer mehr Aufgaben anfallen.

Deswegen soll es hier einmal nur um Sie gehen. Wir wollen Ihnen helfen, eine Balance herzustellen. Zwischen der Fürsorge für den Anderen – aber auch der Fürsorge für sich selbst!

Dazu haben wir für Sie 6 Themen mit Informationen und Unterstützungsangeboten zusammengestellt. Erkunden Sie die Themen Schritt für Schritt und beginnen Sie einfach mit dem Thema, das Sie am meisten interessiert.

Schön, dass Sie da sind!



Familiencoach Pflege

AOK. Die Gesundheitskasse.



Themen nach dem Log In

Das Online-Programm



Pflege & Alltag

- Allgemeine Tipps
- Neue Gefahren
- Pflegebedürftigkeit & Sucht
- Pflegebedürftigkeit & Depression
- Alltag mit Demenz
- Schwieriges Verhalten bei Demenz
- Intimpflege
- Begleitung von Sterbenden



Beziehungen stärken

- Beziehung zum Pflegebedürftigen
- Beziehungen zum Umfeld
- Schöne Aktivitäten
- Selbstständigkeit
- Sexualität & Pflege



Psychische Belastung

- Belastende Gefühle & Gedanken
- Ungeduld, Ärger, Wut
- Ekel
- Ängste, Sorgen, Hilflosigkeit
- Abschied & Trauer
- Depression
- Schlafprobleme

Themen nach dem Log In



Sich selbst nicht vergessen

- Wo stehe ich?
- Wichtige Lebensbereiche
- Wie kann ich mich erholen?
- Was macht mir Freude?
- Alltag erleichtern
- Aufgaben abgeben
- Außerhäusliche Pflege



Zusatzwissen

- Beratung & Schulung
- Unterstützung zu Hause
- Unterstützung außer Haus
- Beruf & Pflege
- Vollmachten
- Krankheitswissen
- Pflegepraktisches Wissen
- Problemlösen in 5 Schritten

**Ihr persönliches
Coachprogramm**



Schneiden Sie das Online-
Programm auf Ihre
Situation zu und
bekommen nur die
Themen angezeigt, die für
Sie persönlich relevant sind.

Dazu müssen Sie nur ein
paar Fragen beantworten.

**Inhalte auf meine
Situation
zuschneiden**



Familiencoach Pflege – „Videothek“ nach dem Login

Mediathek

Videos



Problemfilm:
Leben mit
Demenz



Lösungsfilm 1:
Leben mit
Demenz



Lösungsfilm 2:
Leben mit
Demenz



Lösungsfilm 3:
Leben mit
Demenz



Problemfilm:
Weglaufen



Lösungsfilm:
Weglaufen



Problemfilm:
Wahnvorstellungen
& Misstrauen



Lösungsfilm:
Wahnvorstellungen
& Misstrauen



Problemfilm:
Verbale &
körperliche
Angriffe



Lösungsfilm:
Verbale &
körperliche
Angriffe



Problemfilm:
Verweigerung &
Starrköpfigkeit



Lösungsfilm:
Verweigerung &
Starrköpfigkeit



Film Depression:
Wie spreche ich
es an?



Gespräche
führen bei
Depression



Selbstständigkeit
unterstützen



Hilfe annehmen



Demenz, erklärt
für Kinder



Leistungsansprüche
im Pflegefall

Gesundheitscoaches



Onlineprogramme

Online-Coach Bluthochdruck →



Onlineprogramme

AOK Online-Coach Diabetes →



Onlineprogramme der AOK

Familiencoach Pflege →



Leistungen für Kinder & Familien

Familiencoach Kinderängste →



Leistungen für Kinder & Familien

Familiencoach Depression →



Krebstherapie

Familiencoach Krebs →



Krankheiten & Behandlungen

Long-COVID-Coach →



Leistungen für Kinder & Familien

ADHS-Elterntainer →



Weitere Angebote: Projekt proseele

AOK. Die Gesundheitskasse.



Projekt proseele

- ❖ Angebot für Versicherte der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
- ❖ Medizinisch ausgebildete Gesundheitsberater
- ❖ Unterstützung im Alltag oder bei der Suche nach therapeutischer Hilfe
- ❖ Vereinbaren von Terminen, wie Arzt, Therapeuten oder Beratungsstellen möglich
- ❖ Erreichbarkeit an 365 Tagen
- ❖ Nutzung der proseele-App (weitere Informationen, Lernfilme, Medikamenten- und Arztterminerinnerung)



Vielen Dank!

Jutta Bartmann
Geschäftsbereichsleiterin
Ambulante Versorgung
Tel: 06351-403320
jutta.bartmann@rps.aok.de

AOK Rheinland-Pfalz/Saarland –
Die Gesundheitskasse.