

MoodGYM_Deutschland: Das Online-Selbstmanagementprogramm MoodGYM für Menschen mit depressiven Erkrankungen

**Dorow, M. (1), Pabst, A. (1), Löbner, M. (1), Kersting, A. (2),
Stein, J. (1), Riedel-Heller, S. G. (1)
für die MoodGYM-Studiengruppe**

(1) Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP), Universität Leipzig, (2) Klinik und Poliklinik für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie, Universitätsklinikum Leipzig AÖR

Marie Dorow (M.Sc. Psych.)

Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP)
Medizinische Fakultät der Universität Leipzig
Direktorin: Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH

Hintergrund: Internetbasierte Interventionen

- Technologischer Fortschritt bietet hohes Potenzial
- Gesellschaftliche Entwicklung (Gewöhnung an Gebrauch des Internets)
- Bedürfnis nach niederschweligen Zugangsmöglichkeiten zu psychosozialen Angeboten
- **Internetbasierte kognitive Verhaltenstherapie** stellt eine innovative und wirksame Behandlungskomponente bei der Behandlung von depressiven Störungen dar

E-Mail, Chat,
videokonferenzbasierte
Therapien

- Internet als Kommunikationsmedium

Ungeleitete Programme

- Internet als Informationsmedium

MoodGYM

Geleitete Programme

- Internet als Kommunikations- & Informationsmedium

MoodGYM

- Computergestütztes, interaktives und leicht verständliches Trainingsprogramm zur Vorbeugung und Verringerung von depressiven Symptomen
 - Vom Centre for Mental Health Research der Australian National University entwickelt
 - Seit Einführung der englischsprachigen Version im Jahr 2004 bereits erwiesene Effektivität und Akzeptanz von MoodGYM in vielen Studien (z. B. Mackinnon et al., 2008, Hickie et al., 2010)
 - 2013 übersetzt in die deutsche Sprache durch Psychologen, Psychotherapeuten und Ärzte am Institut für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health (ISAP) der Universität Leipzig
-
- Mehrere kommerzielle Programme in Deutschland auf dem Markt
 - Für einen Teil der Programme bisher noch keine wissenschaftliche Evidenz vorhanden



Erwartung eines effektiven, nutzerfreundlichen, für alle kostenfrei zugänglichen Programms auch in Deutschland

MoodGYM – ein internetbasiertes Selbsthilfeprogramm für depressive Erkrankungen

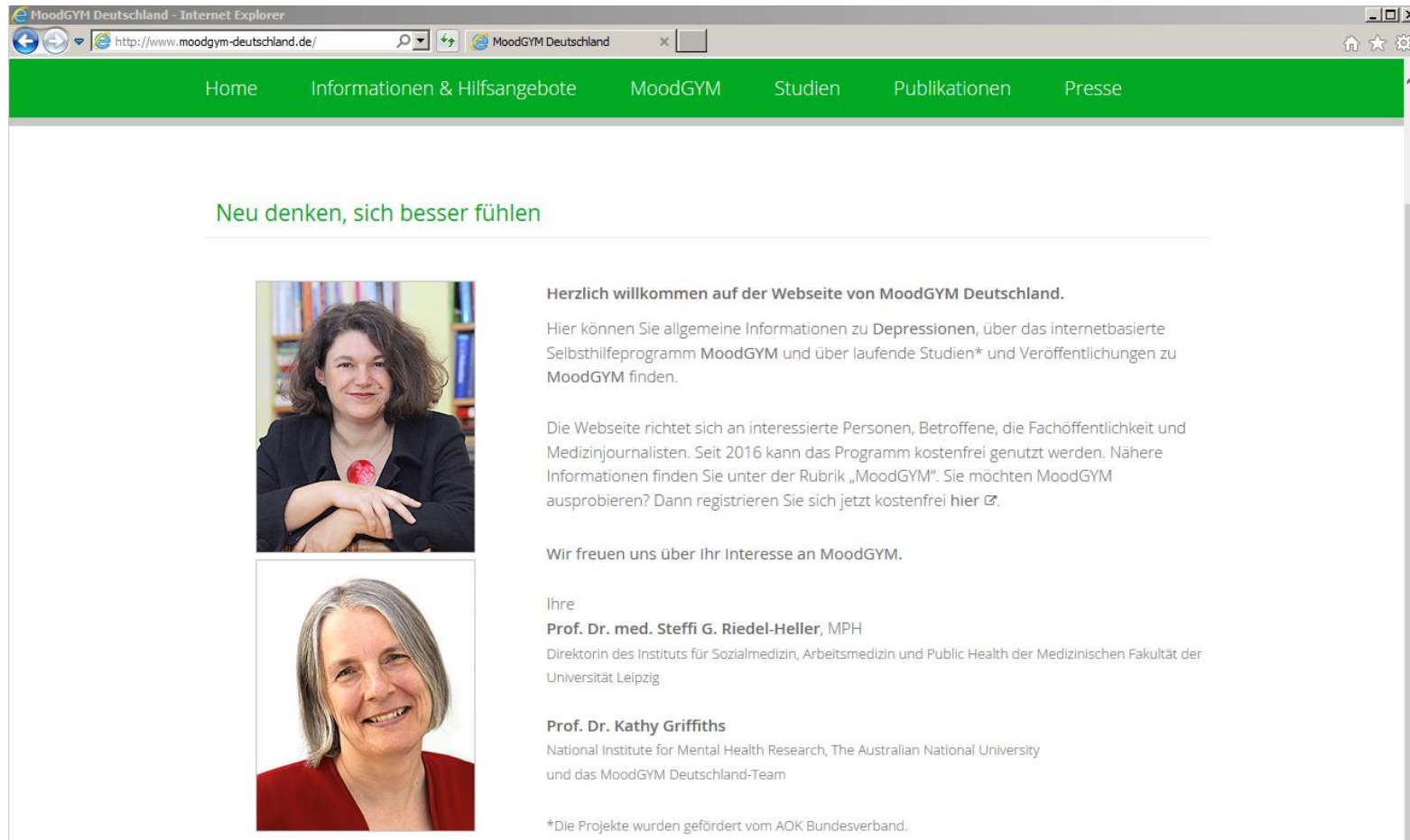
Besteht aus 5 interaktiv gestalteten Bausteinen:



AUFBAU DES PROGRAMMS

MODULE	THEMEN
1 Gefühle	<ul style="list-style-type: none"> • Verzerrtes Wahrnehmen von Situationen • Negative Denkstrukturen Übung: Emotionsprotokoll
2 Gedanken	<ul style="list-style-type: none"> • Bedürfnisse wahrnehmen • Gelernte Schemata erkennen Übung: Protokoll positiver Aktivitäten
3 Veränderung	<ul style="list-style-type: none"> • Bearbeitung der verzerrten Gedanken und Ansprüche, z. B. Anerkennung, Perfektion Übung: Identifikation positiver Aktivität
4 Weg mit dem Stress	<ul style="list-style-type: none"> • Informationen über Stress und seine Auswirkungen • Persönliche Stressoren erkennen, kritische Lebensereignisse und chronischen Stress Übung: Entspannung (inkl. Material)
5 Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> • Fokus auf Problemen in Beziehungen

MoodGYM Deutschland



Home Informationen & Hilfsangebote MoodGYM Studien Publikationen Presse

Neu denken, sich besser fühlen

Herzlich willkommen auf der Webseite von MoodGYM Deutschland.

Hier können Sie allgemeine Informationen zu **Depressionen**, über das internetbasierte Selbsthilfeprogramm **MoodGYM** und über laufende Studien* und Veröffentlichungen zu **MoodGYM** finden.

Die Webseite richtet sich an interessierte Personen, Betroffene, die Fachöffentlichkeit und Medizinerjournalisten. Seit 2016 kann das Programm kostenfrei genutzt werden. Nähere Informationen finden Sie unter der Rubrik „MoodGYM“. Sie möchten MoodGYM ausprobieren? Dann registrieren Sie sich jetzt kostenfrei [hier](#).

Wir freuen uns über Ihr Interesse an MoodGYM.

Ihre
Prof. Dr. med. Steffi G. Riedel-Heller, MPH
 Direktorin des Instituts für Sozialmedizin, Arbeitsmedizin und Public Health der Medizinischen Fakultät der Universität Leipzig

Prof. Dr. Kathy Griffiths
 National Institute for Mental Health Research, The Australian National University
 und das MoodGYM Deutschland-Team

*Die Projekte wurden gefördert vom AOK Bundesverband.

MoodGYM Deutschland - Studien

Studie 1: MoodGYM in der Hausarztpraxis



BUNDESVERBAND

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Untersuchung der Wirksamkeit, Nutzungsakzeptanz sowie der Kosteneffektivität für Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen im deutschen Hausarztsetting

Studie 2: MoodGYM in der Klinik



BUNDESVERBAND

Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Untersuchung von Zugangsmöglichkeiten und –barrieren sowie der Nutzungsbereitschaft von MoodGYM für Patienten mit depressiver Symptomatik in der stationären psychiatrischen Versorgung

Studie 3: MoodGYM in der somatischen Versorgung



Untersuchung der Nutzungsakzeptanz bezüglich des Einsatzes von MoodGYM bei komorbiden depressiven Störungen in der somatischen Versorgung (Adipositas)

MoodGYM in der Hausarztpraxis

Eine **clusterrandomisierte kontrollierte Studie (cRCT)** zur Untersuchung der Wirksamkeit, Nutzungsakzeptanz sowie der Kosteneffektivität für Menschen mit leichten und mittelschweren depressiven Störungen im deutschen Hausarztsetting



Schlussfolgerungen

- MoodGYM reduziert die depressive Symptomatik sowie psychische Belastung und erhöht die Lebensqualität von leicht und mittelgradig depressiven Hausarztpatienten im Kurzzeitverlauf
- MoodGYM erweist sich damit als ein wirksamer komplementärer Behandlungsbaustein im Rahmen einer Depressionsbehandlung in der Hausarztpraxis

Ausblick

- Wartezeiten für weitere fachspezifische Behandlung als auch Versorgungsdefizite in ländlichen Räumen könnten damit aufgefangen werden
- MoodGYM könnte sich auch als ergänzende Maßnahme in der stationären und poststationären Versorgung als wirksam erweisen
- MoodGYM als „Add-on“ zu einer ambulanten Psychotherapie: Hausaufgabenhilfe; Vermittlung psychoedukativer Grundlagen; Möglichkeit, Geschriebenes wiederholt zu reflektieren
- Freeware: MoodGYM steht seit 2016 allen Patienten in Deutschland kostenfrei zur Verfügung

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit



Das ISAP-Team dankt den Studienteilnehmern, den teilnehmenden Hausärzten in Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen sowie den Förderern des AOK-Bundesverbands und der AOK Plus!

